Ho'O PONO PONO

A PAZ COMEÇA POR VOCÊ

Josaya

SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO.

Apague as memórias com Ho-oponopono. Esperamos sempre poder resolver os nossos problemas tentando mudar as coisas fora de nós mesmos.

O único modo que temos para encontrar a paz é buscá-la dentro de nós e então ela começará a estender-se a tudo aquilo que nos circunda.

Tudo e todos são somente as nossas memórias.

Às vezes temos experiências turbulentas, medos, ansiedades, mas podemos limpar essas memórias. Podemos soltá-las, sabendo que são apenas lembranças. Brincando.

Encontraremos a paz dentro de nós mesmos, quando decidirmos aceitar que tudo aquilo que acontece é 100% responsabilidade nossa.

Amar a nós mesmos é o único modo para que possamos melhorar e ao mesmo tempo melhorar o mundo.

Ho-oponopono significa “colocar as coisas no lugar certo. ”

A Existência inteira nasce dentro de nós, não vem de fora. A Existência é um dom da Inteligência Divina.

E esse dom foi-nos dado com o único objetivo de estabelecer quem somos, a Identidade do nosso Eu, a semelhança com o Amor Divino que criou o Vazio e o Infinito.

Nós somos a união de todas as coisas ao mesmo tempo. Somos simplesmente extensões da fonte de energia, a substância de que é feito o universo inteiro. Cada um de nós é criador de sua própria existência: Tudo é criado por nós mesmos.

Tudo aquilo que vemos, que ouvimos ou sentimos; que tocamos, pensamos e recordamos. Tudo aquilo que nos provoca uma reação emotiva. Todas essas são coisas que nós mesmos criamos. As coisas boas e as coisas ruins. Cada uma dessas coisas existe porque nós permitimos que exista, e isso nos leva à Ho-oponopono. Qual é esse poder maravilhoso que nós temos nas mãos? Quando você conseguir realmente entender que está criando cada mínima coisa na sua Existência, desde a menor molécula até o mais alto arranha-céu; desde o amor mais maravilhoso até o mais lancinante ódio, então você compreende que pode mudar cada uma dessas coisas, já que você é o responsável pelo fato que existam.

Você pode fazer isso simplesmente demostrando Gratidão por todas as coisas da sua vida que fazem você feliz e que gostaria que aumentassem mais e mais. Pedindo perdão, ao invés, por todas as outras coisas que você gostaria de mandar embora ou que diminuíssem. Todo o bem e todo o mal e mesmo o que está entre um e outro, foi você quem criou. Você pode compreender a Gratidão que sente e a sua capacidade de perdoar com Ho-oponopono. Quando você iniciar a limpeza estará pronto para apreciar a vida de maneira diferente. SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO A todo instante repita: “ HAWAI’I ” HA - Respiração WAI - água I - Divindade HAWAI’I - A Respiração e a água da Divindade!

ÍNDICE:

CAPÍTULO 1 - Huna: a origem do Segredo.....7
CAPÍTULO 2 - Ho-oponopono.....35
CAPÍTULO 3 - Ho-oponopono ancestral.....36
CAPÍTULO 4 - Ho-oponopono da Identidade do Ser.....40
CAPÍTULO 5 - Morrnah Nalamaku Simeona.....43
CAPÍTULO 6 - Dr. Ihaleakala Hew Len.....54
CAPÍTULO 7 - Os pontos chave de Ho-oponopono.....59
CAPÍTULO 8 - O objetivo da vida encarnada.....62
CAPÍTULO 9 - 100% Responsáveis.....72
CAPÍTULO 10 - Memórias compartilhadas.....77
CAPÍTULO 11 - Espelhos Essênios.....89
CAPÍTULO 12 - Emoções negativas.....92
CAPÍTULO 13 - A paz do Eu.....101
CAPÍTULO 14 - Nenhuma sugestão, somente confiança.....106
CAPÍTULO 15 - Inspiração e intuição.....117
CAPÍTULO 16 - Serenidade, Alinhamento e Paz.....120
CAPÍTULO 17 - A importância da Gratidão.....127
CAPÍTULO 18 - Ho-oponopono e a Lei da Atração.....131
CAPÍTULO 19 - Resistência ao estado de Conforto.....144
CAPÍTULO 20 - Culpa e pecado.....149
CAPÍTULO 21 - O caminho mais fácil.....155
CAPÍTULO 22 - Funcionamento “técnico”.....157
CAPÍTULO 23 - Prática constante.....167

CAPÍTULO 24 - Gotas de orvalho.....174
CAPÍTULO 25 - Ho-oponopono prático.....176
CAPÍTULO 26 - Glossário de Ho-oponopono.....191
CAPÍTULO 27 - O espírito de Aloha.....193
CAPÍTULO 28 - Quem somos.....201

Ho-oponopono é um instrumento potentíssimo, cuja origem vem da cultura Huna havaiana. Com o passar dos anos foi modificado e renovado para que pudesse acompanhar as evoluções do mundo, mas sempre recordando que suas raízes e premissas residem na antiga filosofia Huna, sua pilastra fundamental. Para compreender a tecnologia de Ho-oponopono é, portanto, indispensável, conhecer ao menos um pouco sobre a cultura Huna e sua antiga filosofia.

CAPÍTULO 1 Huna: a origem do Segredo - Desde tempos muito remotos desenvolveu-se na Polinésia uma filosofia que culminou em uma tradição Huna, isto é, “o segredo” ou “conhecimento oculto”. Os nativos das ilhas Hawaii, chamados “Kahuna” ou “Guardiães do Segredo”, são os detentores da tradição e das artes secretas de magia da cultura havaiana. Huna, a doutrina “secreta” dos kahuna reflete a profunda compreensão que eles têm dos mecanismos psicológicos e físicos do ser humano, e da energia vital que liga o homem ao resto do Universo. Os modos de comunicação entre Consciência, Força Vital e Matéria Invisível são os alicerces da doutrina havaiana. (Maria Fantocci). Quando se fala de segredo não se trata da intenção de esconder alguma coisa ao conhecimento alheio. Muito pelo contrário, refere-se à característica misteriosa das coisas, da Vida e da qualidade invisível das mesmas, que frequentemente faz com que sejam de difícil interpretação. Neste caso específico, o “segredo” é um conhecimento antigo que foi por qualquer motivo esquecido. O segredo a que os havaianos se referem é o conhecimento perdido que diz respeito à visão do mundo dos antigos xamãs,

zelosamente guardado à espera de ser redescoberto e apresentado ao mundo. Huna foi o nome dado à antiga filosofia espiritual do Havaí pelo explorador americano Max Freedom Long. Não temos nenhuma outra informação, anterior à que ele nos deu, sobre a mesma. Sabemos somente que ela deriva de conhecimentos ancestrais da população daquelas ilhas e é de lá que vem o seu renovamento integral. Ele investiu mais de trinta anos de sua vida estudando as crenças mentais e espirituais dos nativos havaianos e as práticas mágicas utilizadas pelos sacerdotes kahuna. As informações que Freedom Long acumulou estão reunidas em alguns textos de incontestável respeitabilidade. Os resultados de suas pesquisas são fundamentais para o conhecimento e a compreensão de uma cultura milenar como a cultura havaiana.

Resulta dos seus estudos que as crenças Huna e os poderes milagrosos dos Kahuna tinham bem pouco a ver com a superstição ou com a magia, como os vários antropólogos e missionários que tiveram contato com essa cultura, ainda que de maneira superficial e apressadamente, quiseram fazer com que se acreditasse.

Max Freedom Long compreendeu que o principal e peculiar talento desta antiga sabedoria encontrava-se na capacidade de entender as particularidades da consciência humana, de sua natureza e fragmentações e, principalmente, das energias e dos mecanismos através dos quais os próprios elementos da consciência agem. Os Kahuna são essencialmente xamãs curandeiros. Eles compreenderam, desde muito tempo atrás, que a psique humana é um sistema dividido em três partes, composto por duas “almas” e um “espírito guia” e que correspondem respectivamente à nossa mente consciente, inconsciente e superconsciente. O ego, o subconsciente e o Eu Superior. Os kahuna sabem que as mentes consciente e inconsciente residem juntamente no corpo, cada uma delas mantendo a própria habilidade mental e o próprio papel, o que determina o comportamento de um indivíduo. Em geral costumamos achar que as mesmas se encontram respectivamente, de modo figurado, no cérebro e no coração. Eles consideram que o subconsciente seja responsável pela memória e recordações, e que tenha qualidades elementares de raciocínio baseadas no instinto. A mente consciente,

por sua vez, não tem memória e não tem a característica de recordar um pensamento, já que isto fica fora do seu campo de atenção, mas tem a prerrogativa do raciocínio e da capacidade de fazer escolhas. Digamos que podemos colocá-la no âmbito da racionalidade. *“ A mente consciente tem que se comunicar com o Subconsciente para chamar à memória qualquer pensamento. Além disso, possui exclusividade quanto ao poder de usar a vontade e de raciocinar de modo indutivo. ”* (Maria Fantocci) A filosofia Huna é compatível com qualquer religião. Trata-se de uma teoria filosófica aberta, sem dogma algum, mas que tem intenção de superar de maneira funcional e prática os obstáculos que se apresentam continuamente. É uma filosofia de vida cujo objetivo é o de ser eficaz. Na verdade, encontramos não poucas analogias com o Budismo: os ensinamentos do Buda são um estilo de vida, não um sistema de crenças. Aquilo que ele transmite é extremamente científico, absolutamente empírico, e muito prático. Ele não é um filósofo, nem um metafísico. E’ um homem muito claro, que afirma: “Você pode mudar sua vida, as crenças não são necessárias”. Ao contrário do que se

pensa, qualquer credo pode ser um obstáculo para uma mudança real. *“Comece livre de qualquer credo, sem metafísica alguma, sem nenhum dogma. Comece completamente nu e desprovido de tudo, livre de qualquer teologia, e sem ideologias. Comece vazio! Este é o único modo para se conseguir a verdade”.* (OSHO) Prestem bastante atenção à essas afirmações porque vamos ver que os mesmos conceitos são os alicerces do Ho-oponopono. Buda é um cientista do mundo interior e a meditação é sua contribuição fundamental para transferir a consciência do mundo exterior ao nosso mundo interior; lembremo-nos, todavia, de que a própria meditação é um instrumento para alcançar este objetivo, mas não é nem o único nem o melhor. Voltando aos Kahuna, os adeptos da “filosofia” Huna utilizam a sabedoria que possuem exclusivamente com objetivos práticos. As meditações, os cantos, as iniciações, ritos e processos técnicos adaptados pelos Huna são úteis para que possamos aumentar o nosso potencial e para elevar-nos espiritualmente, além de ter a capacidade de proporcionar maior serenidade, felicidade e alegria ao nosso dia a dia. Este é o objetivo e a utilidade dos

mesmos. Os mestres dessa doutrina são chamados xamãs Kahuna (que significa aquele que guarda um segredo) no Havaí; xamãs Tahuna no Taiti e xamãs Tohunga junto aos Maoris. Para caminhar em direçao à “luz” não existe apenas um “caminho certo” a seguir. A filosofia Huna é compatível com qualquer técnica existente no mundo para resolução dos problemas.

O importante é que esses sistemas funcionem realmente. Ela não é depositária da única Verdade, simplesmente propõe uma série de métodos experimentados e tidos como eficazes.

OS SETE PRINCÍPIOS HUNA Existem sete princípios que formam as bases do pensamento Huna, mas os modos com os quais eles se manifestam na nossa realidade são inumeráveis (até mesmo infinitos). Os xamãs Huna, em virtude do simbolismo exotérico do número 7, costumam indicar sete princípios fundamentais caracteristicamente reveladores, escolhidos dentre outras centenas de ideias que existem no sistema deles, porque consideram que estas sete sejam capazes de despertar em cada um de nós um conhecimento profundo a propósito dos mistérios da existência.

Como tradução de sete em havaiano temos a palavra **HIKU**: **HI**, que significa escorrer, representa o princípio feminino e **KU** que significa estar imóvel, representa o princípio masculino. *"Os sete princípios fundamentais dos xamãs Huna do Havaí constituem uma espécie de visão do mundo - um interessantíssimo paradigma e ao mesmo tempo uma referência pragmática para quem queira experimentar a arte do xamanismo em um contexto moderno e urbano. "* (Dario Canil). Huna significa segredo, mas nós conhecemos o segredo. Porque não é um segredo que deve permanecer escondido, mas simplesmente é um segredo porque foi esquecido por muitos. **IKE** O MUNDO É AQUILO QUE VOCE PENSA QUE É (Tudo é ilusão, os sistemas são subjetivos) na base do pensamento Huna existe a convicção de que cada um de nós seja formado do seguinte modo: **KU:** O subconsciente; **LONO:** O consciente; **AUMAKUA:** O Eu Superior. Cada um de nós cria a própria personalidade de acordo com as próprias ideias, os próprios pensamentos, hábitos e convicções e, principalmente, de acordo com os próprios sentimentos e emoções. Nós somos potentes

cocriadores da realidade, e Huna não faz outra coisa a não ser tornar-nos conscientes disso e ensinar-nos a sermos criadores conscientes. Tudo depende da perspectiva com a qual se inicia: se pensar que vou conseguir com certeza conseguirei; se achar que não, com certeza assim será. Nós somos responsáveis por tudo aquilo que nos acontece e somos nós que damos um valor àquilo que ocorre em nossas vidas, através de nossas percepções e reações, através dos julgamentos e da qualificação das situações e das contingências. **KALA:** TUDO É POSSÍVEL (Tudo está interligado, a separação é uma ilusão, não existem limites). Não existem barreiras reais entre o Eu interior e o meu corpo, entre eu e você, entre nós e os outros, entre as pessoas e as coisas e nem ao menos entre o homem e Deus. O Todo é Um só, e a multiplicidade depende somente da nossa percepção da realidade (julgamento). Na concepção Huna, tudo aquilo que é, que foi ou que será é a mesma coisa. As separações são apenas humanas convenções funcionais. Não existem, então, limites para as conexões que cada um de nós pode obter. Pode-se entrar em contato com uma ou mais coisas ou situações, seja no tempo que no espaço. É

suficiente que estejamos abertos a qualquer possibilidade. Estamos imersos em um Universo Holográfico. Cada um de nós traz dentro de si, como consequência direta, um potencial de criação infinito, não só em qualidade, mas também em quantidade. Atualmente a maior parte dos seres humanos não tem consciência deste fato. Podemos manifestar qualquer coisa que pensarmos e que nos faça emocionar em qualquer modo. E podemos fazê-lo como e quando quisermos, porque o mundo é aquilo que é em virtude de como nós o percebemos. Os limites são unicamente aqueles que nós mesmos nos damos. Se aceitarmos uma determinada possibilidade, podemos fazer com que se manifeste na realidade. **MAKIA:** A ENERGIA VAI PARA ONDE ESTÁ DIRIGIDA A NOSSA ATENÇÃO (…e a atenção vai para onde flui a energia). Esse é o motivo pelo qual é importantíssimo estarmos sempre conscientes das emoções que experimentamos e daquilo que as provocou. As nossas emoções são aquelas que dão direção ao nosso caminho e que definem a nossa vida. Se nós aprendermos a administrar o fluxo de energia (Mana) que é determinado pelas nossas emoções, e assim o

controlarmos (controlar as emoções não significa inibi-las, mas sim estar consciente delas), poderemos desenvolver o nosso poder criativo também. Nós obteremos aquilo que receber o nosso maior grau de concentração, quer seja positivo ou negativo. O modo mais simples para aumentar o “Mana” é o de exercitar-se em transformar as atitudes negativas (que nos dão sensações de mal-estar) em atitudes positivas (que nos dão sensações agradáveis). O truque consiste em ser consciente disto e aceitar todos os pensamentos e sensações negativas sem combatê-las. Simplesmente, quando se apresentarem, transforme-as de modo consciente em emoções benéficas, partindo do pressuposto que a negatividade das mesmas é determinada unicamente pelo nosso julgamento. Uma emoção desagradável pode ser sempre contrabalançada por outra positiva. E o fato que nós assim a consideremos não significa que o seja objetivamente. Quanto mais intensa for a nossa atenção, mais os nossos três estágios estarão em equilíbrio (Consciente, Subconsciente, Superego, ou seja, Ego, Criança Interior e Eu Superior), e mais os resultados serão evidentes e rápidos nas suas

manifestações. A atenção do Ego depende da nossa vontade (é uma nossa escolha). A atenção do subconsciente depende dos hábitos (o subconsciente é regulado pelos hábitos e é instintivo). Quanto mais estivermos habituados à uma certa situação mais ela torna-se verdadeira para o subconsciente. O nivelamento do Eu Superior vai depender da harmonia que houver entre os dois primeiros. O Eu Superior escolhe sempre o que é melhor para nós, de modo que se os outros dois estiverem no mesmo nível, tudo dá certo. O equilíbrio das três partes permite-nos superar dúvidas, medos, temores e angústias sem termos que combatê-los, mas simplesmente aceitando-os, e quanto mais gratidão associarmos à esta aceitação, mais facilmente colocaremos todo o nosso interior no mesmo nível. O treinamento mental é uma operação fundamental. Se conseguirmos manter a atenção concentrada por um longo tempo naquilo que queremos, isso transformar-se-á em hábito, num nível de frequência superior, e assim teremos conseguido que o Subconsciente esteja sob o nosso domínio (Ego). Os Huna baseiam-se no princípio de que não é necessário orar para obter algo concedido por um ser

superior; não temos que suplicar nem implorar a ninguém; não devemos tentar forçar as coisas fazendo com que alguma vontade superior se dobre ao nosso querer: devemos simplesmente focalizar nossa mente naquilo que desejamos, mantendo a expectativa de realização. Para que possamos ser o que queremos, é necessário pensar intensamente naquilo em que almejamos transformar-nos. Quanto mais numerosos forem os detalhes que invocarmos, menos reais serão as dúvidas e os temores. E a manifestação vai condizer mais ainda com as expectativas. Não podemos pensar em entregar a realização da nossa felicidade nas mãos de alguma divindade superior mais ou menos definida, já que nós mesmos fomos criados à imagem e semelhança do "divino" que, sendo Um, faz parte de nós mesmos e que, para simplificar a compreensão, podemos identificar com o nosso Eu Superior. De modo que, para encontrar Deus não precisamos fazer tantas pesquisas, nem ir à procura de mestres ou sacerdotes depositários do "Verbo". Temos simplesmente que fazer uma pesquisa introspectiva com intenção de entrar em contato com o nosso Eu Superior e procurar manter esse contato. **MANAWA:**

PODER, O MOMENTO É AGORA (“agora” é com relação à atenção, e o poder aumenta focalizando a atenção) Temos a possibilidade de mudar o antes e o depois no nosso “aqui e agora” ou melhor, podemos modificar a influência do passado (revendo as nossas crenças limitantes) para manifestar o que queremos no futuro. A dúvida e o medo são os únicos verdadeiros obstáculos que fazem com que o nosso poder perca a sua eficácia, fazem-nos oscilar nos nossos propósitos e são responsáveis pelas nossas crenças limitantes. A falta de confiança em nós mesmos e nas nossas potencialidades nos arruína! Cuidado! Precisamos manter sempre viva a consciência de nós mesmos, pois tudo aquilo que queremos podemos obter, juntamente com todas as suas consequências! É por esta razão que é fundamental focalizar a atenção nos estados de espírito que queremos alcançar, ao invés de pensar em conseguir os meios que nós achamos que nos dariam determinadas sensações. Pode ser que o nosso Ego se engane (o que é muito provável) e que os meios que obteremos não serão aqueles certos para que possamos obter a paz interior. **ALOHA:** AMAR É SER FELIZ EM UNIÃO (Quando a crítica diminui o amor

aumenta. Tudo é vivo, consciente e sensível). O significado profundo do termo havaiano “aloha” é: (alo) alegre (oha) da energia Vital (ha) agora (alo). O segredo é ouvir sempre as próprias emoções e fazer o que nos diz o coração. É importante deixar-se levar pelos sentimentos e confiar em nós mesmos, ou seja, no nosso Eu Superior que se comunica com os outros dois níveis através das emoções e dos sentimentos. Cada ação que empreendemos vem acompanhada por uma emoção.

Se aprendermos a fazer uma justa avaliação, não vamos mais errar no momento de agir. Se uma determinada coisa faz com que tenhamos uma sensação de bem-estar é porque é a coisa certa para nós e vice-versa!

O Universo vai nos satisfazer manifestando os nossos desejos todas as vezes que agirmos em sintonia com as nossas emoções. O maior inimigo da serenidade e do equilíbrio é o julgamento e, consequentemente, a crítica. Aceitação e tolerância tem que estar sempre presentes.

TANTO DENTRO QUANTO FORA **MANA:**
TODO PODER VEM DE DENTRO

(Tudo está repleto de Poder. O Poder está no interior do indivíduo.)
Inicialmente o nome desta filosofia era “Ho-omana”, que significa criar mana, e Mana é a força vital. Quando entendermos como aumentar a força vital, teremos aprendido a aumentar o nosso potencial criativo.
Todo poder vem de dentro!
Aquecendo-nos e sendo mimados pelas nossas emoções positivas…
Obrigado… é fantástico… queremos mais!
Fora de nós não existe nenhum poder porque o poder do Universo age passando através de nós, por dentro. Não por fora!
Nós fazemos parte do Universo e o Universo faz parte de nós formando uma Unidade. Nós somos o canal que ativa o poder do Universo e nossas escolhas emocionais dão-lhe consistência e direção.
Ninguém pode ter poder sobre nós se não formos nós mesmos a conceder tal coisa, e da mesma forma também não temos poder sobre os outros.

Nem ao menos um Mestre tem poder sobre nós. Ninguém pode transferir para outro o seu poder, porque este já está dentro de cada um, só que frequentemente não somos conscientes disso.

“Não acredite em nada não importa onde foi que você leu ou quem o disse, nem mesmo se fui eu a dizê-lo, a menos que não coincida com a sua razão e o seu bom senso”. Buda

PONO:

A EFICÁCIA É A MEDIDA DA VERDADE (Existe sempre um outro modo para se fazer a mesma coisa)

Não existe uma Verdade absoluta. Existe a Verdade efetiva subjetiva que depende do ponto de vista do indivíduo. Não existe um caminho pré-definido a ser percorrido, porque aquilo que seria bom para mim pode não ser necessariamente bom para você. É o julgamento que determina a qualidade dos acontecimentos. Existem muitos pontos de vista e muitos caminhos em cada situação, que conduzem à melhor solução, quer trate-se de questões espirituais, mentais ou físicas.

Huna é uma teoria que se baseia somente na prática. Cada sistema de conhecimento é considerado conveniente somente se fica provada a sua utilidade.
De modo que não existe jamais um único modo para se realizar o que quer que seja. Pode-se perceber uma dada situação por meio de diferentes pontos de vista, e os modos de agir são igualmente numerosos, sem que exista um mais verdadeiro ou justo do que o outro, pois depende, como já foi dito, do modo de ver a questão.
Todos os sistemas de conhecimento e de ação são subjetivos, uma vez que passam todos por uma avaliação individual.
Poderemos usar livremente o sistema que for mais correto para o nosso jeito de ser somente se tivermos a preocupação em respeitar sempre os pontos de vista e o modo de agir de outras pessoas.
A minha liberdade termina onde começa a liberdade do outro.

O SER HUMANO: A tradição havaiana acredita que o ser humano seja formado por uma série de elementos: **Corpo físico Energia Vital Mente** Na cultura ocidental existe uma tendência a identificar a mente com o cérebro. Se entendermos por mente o nosso Eu que tem capacidade de pensar, experimentar emoções, que passa por diferentes estados de espírito, que é capaz de ter noção de identidade, de consciência, etc., então podemos dizer que nunca foi provado cientificamente que esta mente por assim dizer corresponda ao cérebro humano. Os xamãs havaianos (kahuna) acham que a mente é etérea e não matéria, que apenas utiliza o cérebro como um meio físico para agir, e que está diretamente ligada à mesma etérea essência universal que no ocidente identificamos como consciência coletiva. Esta "Mente", por sua vez, na antiga tradição Huna, é formada por três elementos, não completamente distintos, sendo que cada um deles tem uma função diferente que é importante distinguir formalmente para que possamos melhor compreender. **LONO** - O Eu Consciente **KU -** O Subconsciente (conhecido no Havaí como uniphilii) **AUMAKUA -** Eu Superior **LONO:** O EU CONSCIENTE (Ego) Nós

estamos sempre sintonizados com o nosso LONO, ao menos quando estamos acordados. Aliás, diria ainda mais, isto é, que nos identificamos com o nosso LONO. Os indivíduos, em sua grande maioria, não estão cientes da existência do subconsciente e do Eu Superior. A mente consciente está estritamente relacionada à realidade física que nos circunda, procurando sempre manter todas as situações o máximo possível sob controle, além de ser encarregada de comunicar, avaliar, raciocinar, decidir, agir, desejar e sonhar; atribuindo ao acaso, e ao destino, tudo aquilo que não pode controlar voluntariamente. Está entre o subconsciente e o Eu Superior, e é o que nós podemos chamar o timoneiro do barco, aquele que toma as decisões e que utiliza o famoso “livre arbítrio”. Podemos identificar a mente consciente com o pensamento e a vontade. LONO fica sem dúvida limitado na sua esfera de ação, porque age de acordo com os limites que lhe são impostos pelos 5 sentidos e pelas leis do Universo (como as forças da gravidade, elétrica e magnética; cores e sons cujas vibrações estão fora do alcance da sua percepção, etc.) porém, mesmo não sendo onipotente, depende quase que

exclusivamente dele o quão agradável será a nossa permanência aqui na Terra. O Eu Superior sabe qual é o objetivo de cada um de nós, e lá chegaremos de um jeito ou de outro, mas o modo com o qual o faremos depende enormemente do Eu Consciente, através do livre arbítrio.Em outras palavras, o “livre arbítrio” na tradição havaiana não é entendido como liberdade absoluta para fazer tudo aquilo que nos agrada independentemente das exigências de quem e do que nos circunda (atitude aliás, que até mesmo na nossa sociedade é considerada “anarquia” e não liberdade).O livre arbítrio é o que nos permite decidir como queremos reagir (se de maneira ativa ou passiva e em que modo) às experiências que vivemos, e o que queremos realizar e sentir no aqui e agora para construir o nosso amanhã. O maior poder que o LONO tem à sua disposição é a criatividade. Através da imaginação do que será, mas ainda não é pode-se desfrutar dos ilimitados recursos do Universo, onde tudo é possível e existe sempre um meio para obter aquilo que se deseja. Já que o subconsciente não sabe distinguir entre acontecimentos imaginários e situações reais, LONO é capaz de influenciar KU

mantendo a atenção focalizada na manifestação daquilo que mais se deseja. Fazendo isto por um tempo suficientemente longo, pode-se induzir o subconsciente a gravar esta situação desejada no seu arquivo como se fosse uma coisa real, e então ele reagirá à ela como se assim fosse A este ponto, já que LONO e KU estão em harmonia com respeito àquela determinada questão, será o Eu Superior, em contato constante com a energia do Universo, a entrar em ação para colocar energia no nosso objetivo e manifestá-lo na nossa realidade. Essa é a razão pela qual o Eu Consciente é considerado um cocriador da Realidade. Todo este mecanismo (complexo apenas aparentemente) faz parte das nossas naturais potencialidades e capacidades, e podemos delas usufruir sem perigo de que possamos tirar alguma coisa de alguém.

KU: O SUBCONSCIENTE (uniphilii a criança interior). Temos em seguida o subconsciente KU, cuja área de influência é mais interna com relação àquela de LONO.

Ku controla todas as funções involuntárias do nosso corpo, além de ser o responsável pelas emoções e sentimentos que se criam espontaneamente como resposta aos acontecimentos. Nós não temos um acesso "voluntário" a este nível do nosso Eu. Se nós quisermos agir neste nível, podemos fazê-lo usando determinados "truques", para que possamos enganar o instinto e manobrá-lo usando à vontade. O Subconsciente é também responsável por todas as funções instintivas do corpo (respiração, pulsações cardíacas, soluço, etc.) e a sua preocupação é a de catalogar em um arquivo muito detalhado todas as experiências e emoções a elas relacionadas. Distribui sistematicamente energia no lugar onde o nosso corpo precisa que ela esteja, e conserta alguns pequenos danos. Tudo isto é feito automaticamente, sem consciência ou arbitrariedade. Nós quase não nos apercebemos de nada e frequentemente não nos interessamos por nenhuma dessas atividades de Ku. É o que acontece na mente e é bom que seja assim. Não é importante saber como funcionam certos processos, basta que eles funcionem. Não é necessário ser um especialista em anatomia para poder respirar ou digerir! O Subconsciente cumpre as ordens dadas pelo Eu Consciente, entre outras funções de sua competência. Ele é uma espécie de secretário oculto do

Eu Consciente, presta sempre muita atenção à todas as emoções que experimentamos e classifica todas as reações do LONO, arquivando-as de acordo com os seus automatismos. A mente consciente não é emocional, é racional. Avalia os fatos e dá ordens para poder reagir. Quem faz as associações das emoções é o subconsciente, e coloca-as nos seus arquivos: para uma certa situação corresponde uma determinada emoção e uma determinada reação, e será sempre assim até quando quantitativamente não será mais possível modificar as associações qualitativas. Quanto mais informações KU arquiva, mais fica apto a reagir de forma autônoma. Começam a aparecer os problemas quando KU e LONO não estão equilibrados na mesma linha de ação. Se LONO decidir que uma certa reação à uma determinada situação não é mais aceitável, deve fazer com que KU aceite essa ideia, propondo-lhe um bom número de situações às quais correspondem cada nova reação desejada conscientemente, até que KU possa convencer-se a aceitar a perspectiva de LONO como verdadeira e transforme-a em “hábito”. Enquanto LONO não tiver nivelado KU junto a si, assistiremos aos assim chamados processos de auto sabotagem por parte de KU. Estas são aquelas crenças limitantes ou blocos energéticos que nos afligem. O problema reside no fato

que o Eu Consciente não se lembra de tudo aquilo que está nos arquivos do Subconsciente, e exatamente essas coisas arquivadas, mas esquecidas, é que são as traiçoeiras “crenças limitantes” ou “lembranças que se repetem”, que frequentemente nos impedem de viver a vida que queremos. O Subconsciente, por outro lado, conserva diligentemente tudo o que diz respeito às nossas experiências passadas e quando se apresenta a situação oportuna (de acordo com Ku), ele utiliza essas informações. Até que o Eu Consciente decida que é chegada a hora que ele intervenha. O Subconsciente, instintivamente, procura sempre o prazer e o bem-estar, evitando qualquer dor, mas se não puder de maneira alguma evitar a dificuldade, irá escolher o que lhe cause um mal menor, procurando esta solução dentre as tantas que se encontram nos seus arquivos. **AUMAKUA:** O EU SUPERIOR Temos também AUMAKUA - o Eu Superior que se identifica com a consciência espiritual do homem, a parte do Eu que parece observar-nos de uma outra dimensão, e que parece saber sempre qual o caminho certo a seguir e que nos indica, apesar de que nem sempre o faz de modo imediatamente compreensível. O Eu Superior comunica-se com o Eu Consciente através das emoções, às vezes por meio de sonhos. O Eu consciente pode entrar em contato com o Eu Superior

por meio da meditação. O Eu Superior é a verdadeira essência do ser humano, aquela que nós ocidentais definimos como “alma”, a parte divina que existe dentro de cada um de nós, a consciência do que somos, além do Tempo, do Espaço e da Vida.

Muitos o identificam com o nosso Anjo da Guarda. O Eu Superior tem conhecimento de nossa inteira visão do nascimento (a nossa missão na terra) e para lá nos guia. E’ igualmente ciente daquele que é o nosso objetivo geral num desenho global do Todo, passando através até mesmo de nossas vidas passadas.

É, pois, a Fonte de Energia Vital num íntimo e contínuo contato com a energia do Universo.

O Eu Superior conhece o objetivo que devemos alcançar na nossa experiência terrena, mas deixa que o Eu Consciente mostre o caminho a ser percorrido. Ele intervém somente se o objetivo a ser alcançado estiver realmente em perigo, se tivermos optado por seguir uma direção que nos esteja levando para tão longe da rota a ponto de arriscarmos a não conseguir mais recuperar a nossa meta.

A intercessão do Eu Superior realiza-se através de soluções inesperadas a problemas, encontros providenciais, curas inexplicáveis, estranhas coincidências e às vezes até mesmo com verdadeiros milagres.

A única coisa certa é que o objetivo será alcançado. O modo e o grau de satisfação com os quais isso acontecerá vai depender das escolhas do Eu Consciente em harmonia com o subconsciente.

O Eu Superior será sempre, de qualquer maneira, a nossa principal inspiração e o nosso guia, através do qual LONO poderá sempre encontrar o caminho para alcançar seus propósitos do modo mais simples e produtivo possível.

LONO pode entrar em contato com AUMAKUA por meio da meditação e da introspecção, pois a comunicação entre os dois não está sempre automaticamente aberta, apesar de que AUMAKUA está sempre presente e ciente de tudo. AKUA em havaiano significa “Espírito”.

O XAMÃ COCRIADOR DA VIDA O modo pelo qual o xamanismo relaciona-se com o campo da cura física é muito especial. O xamanismo havaiano é uma

especialidade dentro da especialidade, uma exceção no "interior" de uma cultura excepcional, tal qual é a filosofia e o modo de pensar xamânico. De qualquer modo um xamã, independentemente de suas origens físicas e culturais, é um espírito evoluído que trabalha muito pela sociedade e possui um potente espírito criativo que normalmente utiliza. O conhecimento que um xamã possui não pode tratar-se apenas de uma sabedoria pessoal, da qual ele possa desfrutar como xamã/homem. A sabedoria do xamã tem que estar disponível e ao serviço de todos. E ao mesmo tempo o xamã não pode aceitar passivamente a evolução dos acontecimentos. Ele não é um homem comum, não pode desinteressar-se do que acontece ao seu redor e das pessoas que estão envolvidas. Talvez seja o próprio xamã aquele que mais se envolve na evolução da vida cotidiana, utilizando o poder criativo que possui para intervir de modo ativo na mesma. *"A alma mostra certo contentamento ao admirar a forma da árvore e o ponto no qual ela caiu. O xamã é antes de mais nada um escultor que observa a árvore e é surpreendido pelo desejo de transformá-la numa imagem interior… ou num instrumento útil. Existe respeito e admiração pela árvore assim como ela é, além da vontade de unir-se com ela formando uma unidade e assim criando algo novo. "* (Serge Kahili King) No xamã este

envolvimento manifesta-se na arte da cura, ou mais precisamente, a sua atividade principal é a de “homem da medicina”. Como já foi dito, independentemente do lugar de proveniência ou de suas origens culturais, ele tem como missão principal a de restabelecer sempre, em qualquer ocasião, o equilíbrio entre mente, corpo e natureza, desde o momento em que percebe que haja necessidade, na manifestação de algum tipo de doença. *“Esta preocupação com o bem-estar social é pois, o que distingue o xamã do feiticeiro descrito por Castañeda, que segue a via do poder (da liberdade) e do conhecimento estritamente pessoais. Todavia, ainda que todos os xamãs sejam curandeiros, a maioria deles segue a via do guerreiro de Castañeda e somente uma pequena parte, entre eles os xamãs do Havaí, percorre o que defini por via da aventura”.* (Serge Kahili King) A VIA DO GUERREIRO E A VIA DA AVENTURA Na filosofia havaiana existem duas correntes de pensamento: A Via do Guerreiro e a Via da Aventura. O xamã guerreiro combate à doença e o desequilíbrio com uma atitude de defesa contra esses males, concentrando-se no desenvolvimento do próprio poder em contraste com o mal, que deve ser constantemente combatido. O xamã que percorre a via da aventura, pelo contrário, não combate nunca, ele aceita: cura a desarmonia com a harmonia, o

desequilíbrio com o reequilíbrio, o medo com o amor, numa contínua cooperação com a natureza. *"Darei um simples exemplo de dois diferentes modos de agir: diante de uma pessoa com problemas psicológicos, o xamã "guerreiro" poderia ajudá-lo a criar uma sólida barreira psíquica que o protegesse contra a energia negativa de um outro indivíduo, enquanto que o xamã que segue a via da aventura ensinará a harmonizar a energia de modo que a pessoa mantenha a calma e torne-se até mesmo a causa da cura do outro. A via do xamã guerreiro é frequentemente uma via solitária, enquanto que a via da aventura é, por sua própria natureza, extremamente social".* (Serge Kahili King) *"Apesar da diferença que existe entre as duas escolas de pensamento assim à primeira vista, numa explicação que amplia essa diferença, na realidade é muito difícil distinguir entre os exponentes das duas correntes, uma vez que, sendo ambos dotados de grande poder, são igualmente capazes de emanar grande Amor e, como acontece num círculo vicioso, a grande capacidade de dar Amor aumenta as potencialidades do indivíduo (obviamente em ambos os casos). Portanto, os dois caminhos são dignos do maior respeito. "* (Serge Kahili King).

CAPÍTULO 2: Ho-oponopono- SINTO MUITO!

ME PERDOE! OBRIGADO! TE AMO! Como todos os ensinamentos práticos da cultura havaiana, Ho-oponopono é também um instrumento potentíssimo, essencialmente prático e extremamente fácil de se utilizar, baseado na responsabilidade que cada um de nós deve assumir, e na intenção. Muitas pessoas ficaram realmente extasiadas pelo imenso número de possibilidades que foi aberto para elas, colocando em prática esta técnica havaiana que não requeria grandes esforços para que desse resultados incríveis. Mas vamos começar pelo princípio. Mesmo que até agora não seja muito conhecido, Ho-oponopono faz parte dos meios de cura da antiga filosofia Huna, como já vimos. Mas este Ho-oponopono ao qual nos referimos, é diferente daquele original dos Huna, ainda que dos princípios Huna derive diretamente. No sistema Huna a técnica de cura Ho-oponopono abrange várias pessoas, requer a participação de todos no processo de reconciliação e de solução dos problemas. Com o passar do tempo, porém, Ho-oponopono sofreu uma série de mudanças e de evoluções para chegar até nós na sua forma moderna de "Ho-oponopono Identidade do Ser", na qual é você mesmo que entra em comunicação direta com a Divindade.

CAPÍTULO 3: Ho-oponopono ancestral- O método

de Ho-oponopono tradicional é usado até hoje, e possui uma estrutura fixa, que, porém, dá espaço à uma abertura. O processo Ho-oponopono tradicional é, antes de mais nada, um processo de grupo. Antigamente os Kahuna, ou os anciães membros da família eram os únicos que tinham o direito (e o dever) de recorrer à esta prática. Este método era usado, e o é até hoje, para curar certas doenças (principalmente psicológicas) e para solucionar conflitos interpessoais. Hoje em dia, além dos membros anciães da comunidade, para iniciar um processo deste tipo, pode-se assumir um assistente social, que tenha sido bem preparado com relação à utilização deste método. Inicia-se um processo somente quando existem razoáveis expectativas de sucesso, ou seja, quem participa à esta operação deve ter certeza de que chegará à uma solução da tal questão, quer se trate de doença ou de qualquer tipo de conflito. Todos os participantes têm que estar sinceramente dispostos a colocar abertamente sentimentos e pensamentos. Além do mais, é necessário que, se uma das partes porventura cometeu claramente um erro, esteja disposta a arcar com qualquer forma de indenização, e todas as partes tem que estar disponíveis e propensas a chegar a uma forma de perdão recíproco. Aquele que inicia o processo será também o mediador reconhecido

oficialmente por todas as partes chamadas em causa. Este era o papel que desempenhavam os Kahuna. O sistema de Ho-oponopono tradicional é, portanto, um processo de discussão e de esclarecimento com a finalidade de chegar ao perdão e à eliminação do problema. Para evitar qualquer animosidade entre os participantes, o que poderia impedir que se chegasse a atingir o objetivo, o regulamento prevê que as pessoas envolvidas não falem diretamente umas com os outras, mas sim através do mediador, que dirige a discussão e que, se necessário, determina que sejam introduzidos eventuais "time out" (Omalu) para reflexão. Em geral, o processo de Ho-oponopono segue um esquema do seguinte tipo: Oração inicial. Exposição do problema que deu origem à sessão. Reflexão e discussão. Arrependimento indenização. Perdão recíproco. A oração inicial é dirigida ao Deus no qual os participantes creem, seja ele qual for. A dimensão espiritual é extremamente importante, uma vez que na cultura Huna existe a convicção fundamental de que o ser humano está constantemente em comunicação com forças "sobrenaturais" que em qualquer momento podem inspirá-los de forma construtiva. A maior parte das vezes em que se dá início à um processo Ho-oponopono é para curar alguma doença. E' lógico que este tipo de cura não pode substituir os remédios

utilizados na medicina tradicional, mas juntamente com esta última, alcança frequentemente resultados surpreendentes. Durante o processo de Ho-oponopono, começando pelos fatos mais superficiais, vai-se aprofundando juntamente com os outros envolvidos, resolvendo os problemas pouco a pouco, à medida em que vêm à tona durante a discussão. O objetivo é o de individuar as causas (também por meio da intuição) dos problemas que estão sendo enfrentados. Esta fase é chamada de Mahiki. A honestidade, a disponibilidade e a confiança recíproca, total e incondicionada dos participantes, constituem a base deste processo. Conclui-se com o perdão recíproco e com a libertação dos vínculos negativos por parte de quem está envolvido na sessão. Esta fase chama-se mihi e kala, palavras que podemos traduzir como "perdoar-se" e "desprender". Aloha então foi restabelecido. O mediador depois disso declara l'ho'omalu, "colocar uma pedra em cima da questão e não se fala mais no assunto! " Antigamente o processo Ho-oponopono terminava com ritos de encerramento de vários tipos (banhos, ofertas ou festas). Hoje em dia usa-se encerrar com uma festa (luau). O processo que acabamos de descrever é " certamente uma síntese da estrutura e das características do Ho-oponopono tradicional, e a elasticidade no procedimento é uma

prerrogativa basilar.

CAPÍTULO 4: Ho-oponopono e a Identidade do Ser- Devido à sua maleável capacidade de modificação e adaptação e, graças à Morrnah Nalamaku Simeona (1913-1992), a última kahuna havaiana, conseguiu-se chegar à transformação do Ho-oponopono tradicional para o Ho-oponopono Identidade do Ser. Morrnah Simeona atualizou e adaptou a antiga prática de Hooponopono à vida moderna e compartilhou os seus conhecimentos com o dr. Ihaleakala Hew Len, que tornou possível (com a ajuda determinante do dr. Joe Vitale), o reconhecimento da mesma na nossa civilização ocidental. A palavra havaiana Ho-oponopono pode ser literalmente traduzida como rever, corrigir um erro, colocar as coisas no lugar certo, fazer a coisa correta, ou simplesmente, ajeitar as coisas. Os xamãs havaianos partiam da suposição que para curar qualquer situação, antes de mais nada é necessário curar a si mesmo de tudo aquilo no qual uma pessoa possa vir a se refletir quando tiver que enfrentar uma determinada situação, porque a realidade que vemos manifestada na nossa vida é sempre o reflexo daquilo que trazemos no nosso interior. Ho-oponopono é um método de cura baseado em um conhecimento

ancestral que sempre esteve presente nas mais elevadas tradições espirituais. Desde os ensinamentos do Buda, do Tao, passando por Maomé e Jesus até chegar às mais modernas teorias científicas (de física quântica) a mensagem é a mesma: cada um de nós é energia criativa. Toda a nossa realidade manifesta-se através da mesma, temos somente que aprender a lidar com ela do melhor modo possível, ou seja, amando-a. Cada um de nós é o criador do próprio universo e o compartilha com as outras pessoas que fazem parte do mesmo universo. Assim sendo, a nova consciência das coisas exige que a pessoa se afaste de qualquer ideia que lhe possa vir de se fazer de vítima, pois neste contexto não existe lugar para tal coisa. Então, a primeira regra fundamental é: proibido lamentar-se! Nós não somos vítimas inconscientes e impotentes à mercê de tudo o que acontece, já que cada um de nós é o criador dos fatos externos e toda a nossa realidade depende de nós mesmos. Inclusive os “chatos”! Nós vemos realizados na nossa realidade externa os nossos pensamentos, as nossas emoções, os sentimentos, ou seja, o nosso interior. O método ho-oponopono, de acordo com antiquíssimas convicções, propõe um sistema de cura revolucionário: ninguém cura ninguém e cada um cura a si mesmo. Quando um terapeuta se encontra diante de um paciente, a única pessoa a quem pode realmente

curar é à si mesmo, perdoando-se por ter manifestado no paciente, através de suas memórias, que com ele compartilha, o problema que ele apresenta. O terapeuta, através da correção da sua mente e do perdão a si mesmo, abre a porta que leva à cura do paciente. Ho-oponopono "moderno" é um processo de profunda limpeza do próprio interior (que é a única realidade "real"), que conduz à completa liberdade de lidar com a própria vida. O Xamã, em muitas tradições antigas, era quem possuía um profundo conhecimento do funcionamento de todos os mecanismos psicológicos, mentais e de consciência, que agem sobre a vida e as ações, tanto suas quanto dos outros. Esse profundo conhecimento era o poder que lhe dava a oportunidade de agir com lucidez e consciência no interior da sua comunidade. A concepção do Ho-oponopono da Identidade do Ser, pressupõe ao invés, que a limpeza interior do próprio ser tenha um profundo impacto sobre a modificação não só de nós mesmos como também das outras pessoas envolvidas na situação/objeto que nos leva à esta limpeza (partindo sempre de uma visão holística do Universo). Ho-oponopono é uma técnica que coloca muito simplesmente o Ser Divino em primeiro plano através da prática do Amor, do agradecimento e do perdão. Nós temos a possibilidade, por meio do conhecimento

da importância das memórias, de compreender o efeito causado pelos próprios pensamentos, palavras, atos e intenções, não apenas sobre nós mesmos, mas sobre a inteira realidade da qual fazemos parte. **A mais poderosa invocação Ho-oponopono** Divino Criador, Pai, Mãe, Filho, Todos em Um…. Se eu, a minha Família, os meus Parentes ou Antepassados ofendemos a Tua Família, os Teus Parentes ou Antepassados em pensamentos, palavras, fatos ou ações desde o início da nossa criação até agora. Eu peço o Teu Perdão… Deixe que este Perdão limpe, purifique, libere todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas e transforme essas energias indesejáveis em pura luz… E que assim seja. *Kahuna Morrnah Nalamaku Simeona* OBRIGADO! ME PERDOE! SINTO MUITO! TE AMO!

CAPÍTULO 5: Morrnah Nalamaku Simeona- Morrnah Simeona era uma kahuna havaiana "Kahuna la'au lapa'au" isto é, uma sacerdotisa curandeira e praticante de massagem Lomilomi. "Kahuna" significa "guardiã do segredo" e Lapa'au significa "especialista de cura ". O termo "kahuna" é uma palavra havaiana, definida no "Dicionário do Havaí" de Mary Kawena Pukui &

Samuel Elbert H. 1986, como “sacerdote, mago, prestidigitador, xamã, especialista em qualquer profissão”. A mãe de Morrnah foi um dos últimos kahea la’au Kahuna, isto é, sacerdote que cura com palavras e era um dos membros da corte da rainha Liliuokalani, último soberano das ilhas do Havaí. Morrnah Simeona foi escolhida para ser Kahuna quando era ainda criança e recebeu o dom de curar aos três anos de idade. Ficou famosa no mundo inteiro graças à sua versão moderna de Hooponopono (Ho-oponopono da Identidade do Ser) e, em 1983 foi reconhecida e homenageada como “Tesouro Vivo do Havaí”. Simeona, a última kahuna havaiana, é um dos pioneiros que fizeram com que se tornasse popular o atual Ho-oponopono da Identidade do Ser. Ela foi a fundadora desta moderna versão de Ho-oponopono, pois atualizou esta técnica, baseando-se na sua experiência como kahuna, e assim unindo a antiga filosofia de Ho-oponopono com a atual técnica mental, criando algo completamente novo e infinitamente poderoso. Este processo, come modernização de um antigo ritual de purificação espiritual, revelou-se tão eficaz que Morrnah Simeona foi convidada para ensinar este método nas Nações Unidas, na Organização Mundial de Saúde e nos institutos de tratamento do mundo inteiro. Morrnah atualizou o

processo de modo tal que não é mais necessária a presença de outras pessoas para que exista cura e transformação. Somente o próprio médico, que faz também papel de paciente. Não requer nenhuma interação entre o médico e o problema (ou entre as pessoas que representam o problema). A única pessoa que deve estar presente é você! Este é o Ho-oponopono moderno, ou seja, "Ho-oponopono da Identidade do Ser". Morrnah Simeona foi, entre outras coisas, fundadora da "Fundação do Eu", que é a organização que apresenta Ho-oponopono da Identidade do Ser ao mundo através de cursos de Ho-oponopono. A "Fundação do Eu", Inc. Freedom of the Cosmos, é uma organização sem fins lucrativos que promove o Ho-oponopono da Identidade do Ser nos Estados Unidos, Canadá, Europa e Ásia. Esta fundação é, ainda hoje, a organização que supervisiona Ho-oponopono da Identidade do Ser através dos ensinamentos de Ho-oponopono e, graças aos seus professores qualificados transmite a herança da sua fundadora, Morrnah Nalamaku Simeona. A sede da Fundação do Eu é em Filadélfia, Pensilvânia. www.ho-oponopono.org Morrnah Simeona apresentou pela primeira vez o processo de Ho-oponopono da Identidade do Ser na Huna Convention in Ponolu'u, Havaí, em agosto de 1980. Ho-oponopono da Identidade do Ser é uma

versão mais atualizada do Ho-oponopono ancestral, que requeria a presença de um mediador entre as partes de um conflito. Aqui encontramos a fusão de antigos e já experimentados conhecimentos Huna com as modernas descobertas científicas no campo do poder da mente e valor material do pensamento positivo. Morrnah aprimorou o antigo método de modo que, com Hooponopono da Identidade do Ser todos os processos de limpeza e cura pudessem ser utilizados sem a necessidade de um mediador ou de um mestre. Ho-oponopono da Identidade do Ser foi o resultado final de uma vida cuja mensagem foi de liberação e alegria, que penetra profundamente no nosso Subconsciente para que possamos obter a desejada e definitiva mudança. Morrnah desejava que na nossa sociedade ocidental todos tivessem a possibilidade de reduzir o stress da vida moderna. Ela dizia que "as pessoas ocidentais têm grande dificuldade de colocar de lado o Ego". Na mentalidade ocidental o conceito de que nós mesmos somos o ser superior é muito difícil de aceitar. Não só porque nas igrejas tradicionais ocidentais o ser superior não é evidente, como é colocado como digno de temida veneração. "O homem ocidental chegou aos extremos com seu intelectualismo, e essa mentalidade é o que divide e mantém separadas as pessoas. A esse ponto ele passa a

ser um destruidor, uma vez que continua a viver na dualidade e na separação, ao invés de deixar agir a força do fluxo da Divindade que, manifestando-se através dele, pode promover sempre a execução da justa ação". (Morrnah Simeona) Ho-oponopono não é uma religião no sentido absoluto do termo, e da mesma forma não o é a filosofia Huna; não tem nenhuma pretensão de ser a única Verdade e não interfere em nenhuma religião, sendo compatível com todas elas. Trata-se de um modo de viver, de uma atitude mental que se caracteriza pela Paz interior, pela Confiança, Gratidão e destaque a negatividade. A Paz e o Amor com Ho-oponopono tornam-se um modo de ser permanente…mesmo em meio à mil problemas. Os ensinamentos de Kahuna Morrnah Simeona inspiram, motivam e permitem viver com mais alegria, mais esperança e paz… realmente uma vida na qual nos sentimos vivos! Morrnah ensinou Ho-oponopono da Identidade do Ser até o inteiro ano de 1980, antes de passar esse testemunho para o dr. Ihaleakala Hew Len, o qual iniciou a conduzir cursos de Hooponopono em 1982. No pensamento transmitido por Morrnah Simeona, o principal objetivo de Morrnah era: ***"Obter paz no interior de cada homem que se reflete através da comunidade, da sociedade, da nação e do Universo. Sem distinção de raça ou credo, para que***

as portas para a nova era sejam a Paz, Equilíbrio, Sabedoria e Amor para toda Vida e toda Criação. ” “Ho-oponopono é a CHAVE”. “Em matéria de resolução de problemas: o mundo é um reflexo do que acontece dentro de nós mesmos. Se notarmos que se verificam distúrbios ou desequilíbrios, o lugar onde se deve procurar é dentro de você, não existe sentido em procurar fora, no objeto que se percebe como causa do problema. ” Cada stress, desequilíbrio ou doença pode ser corrigido somente trabalhando em cima da própria pessoa. É importante lembrar que este sistema de Ho-oponopono da Identidade do Ser é fundamentalmente diferente de outras formas de Ho-oponopono. Nos métodos tradicionais, todos os que estão envolvidos em um problema têm que estar fisicamente presentes e trabalhar juntos. Nesta versão de Ho-oponopono você pode gerir o sistema junto com a Divindade. “ Para encontrar resposta ou ajuda você não deve olhar para fora de si próprio nem um milímetro adiante. Ninguém pode lhe dar informações sobre você que sejam mais relevantes do que aquelas que você pode obter olhando para dentro de si mesmo. ” “As lembranças que se repetem ocupam o lugar do vazio na própria identidade, impedindo a manifestação das Inspirações. Para remediar essa situação, para restabelecer a própria identidade, o vazio precisa ser recuperado através da

transmutação das memórias: apagar, apagar, apagar e encontrar o próprio Shangri-la. Onde? Dentro de você". "A existência é um dom da Divina Inteligência. E este dom foi concedido com o único objetivo de restaurar a própria identidade, através do sistema de resolução de problemas Ho-oponopono Identidade do Ser, que é uma nova versão de um antigo processo havaiano de resolução dos problemas, que age por meio do arrependimento, do perdão e da transmutação. ""Nós somos a soma das nossas vivências, ou melhor dizendo, somos oprimidos pelo nosso passado. Quando vivenciamos uma experiência de stress ou de medo, se prestarmos bastante atenção, vamos descobrir que as causas sempre são, na realidade, as memórias e as emoções que estão ligadas a esta lembrança que agora é motivo de angústia. O Subconsciente associa uma ação ou uma pessoa do nosso presente com algo que aconteceu no passado. As emoções nesse momento são ativadas e começamos a produzir stress à vontade. Ho-oponopono exige a plena participação de cada um dos quatro elementos que fazem parte do Ser: Inteligência Divina, Eu Superior, Ego, Subconsciente. Estes devem trabalhar juntos, de comum acordo entre eles. Cada membro tem um papel e uma função a desempenhar no interior do processo". "O Ser opera através da Inspiração ou da Intuição. Agem um de cada

vez. Ou seja, o Ego obedece somente a um Mestre de cada vez: podemos comparar a intuição com os espinhos e a Inspiração com a rosa". "O objetivo principal deste processo é o de descobrir a Divindade dentro de nós. Ho-oponopono é uma dádiva que em sua versão profunda e completa permite que o indivíduo desenvolva uma relação ativa com a Divindade dentro de si mesmo e que aprenda a pedir, a cada momento, que os erros sob a forma de pensamentos, palavras, obras ou ações sejam apagados, limpos. O processo é principalmente para libertar, libertar do passado". "O vazio é o ponto em comum, o fundamento, o que iguala todas as identidades, animadas e inanimadas. E' o sustentáculo indestrutível e sem tempo do inteiro Cosmo, visível e invisível". "Cada lembrança de cada experiência, desde os primeiros momentos da nossa criação, fica gravada como uma forma-pensamento que permanece impressa no espaço etéreo. Este gravador incrível é conhecido como o Subconsciente, Unihipili ou Criança Interior. A Criança Interior é muito real e compreende uma parte do Ser. Os outros aspectos são a Mãe, conhecida também como Uhane ou a Mente Racional, e o Pai que é o aspecto Superconsciente ou espiritual. Os três juntos compõem a Família Interior a qual, juntamente com o Divino Criador, representam a Identidade do Ser. Cada ser

humano na criação, cada planta, átomo e molécula tem esses três aspectos do Ser, e ainda assim cada modelo é completamente diferente dos outros". A tarefa mais importante para cada pessoa é a de encontrar a sua verdadeira identidade e o seu próprio lugar no Universo. Esse processo permite que se chegue à uma completa compreensão a respeito. "O objetivo de Ho-oponopono é aquele de: 1) Entrar interiormente em contato com a Divindade a cada momento; 2) Pedir que o movimento e tudo aquilo que este contém se apague, limpe; Somente a Divindade pode fazê-lo. Somente a Divindade pode cancelar ou corrigir as recordações e as formas de pensamento. Uma vez que foi a Divindade que nos criou, somente a Divindade sabe o que está realmente acontecendo dentro de cada pessoa". "Neste processo não existe nenhuma necessidade de analisar, resolver, gerir e enfrentar os problemas. Já que foi a Divindade que tudo criou, deve-se somente pedir diretamente à Ela que corrija e limpe tudo aquilo que necessita ser corrigido e limpo". Além da oração que já vimos no início, Morrnah Simeona deixou-nos outras poderosas invocações: "Essa água limpa, purifica e me liberta da culpa de ser o autor da falta e da ofensa espiritual, mental, financeira e me liberta de qualquer escravidão cármica". (Nota: Não é necessário o uso de água. Um

gesto simbólico feito com a mão é suficiente para substituir a água.) “Oh minha Criança…você me perdoa por todos os meus erros em pensamentos, palavras, fatos e ações que eu acumulei e te submeti por todo esse tempo? Como sua Mãe, hoje eu perdoo você por todos os seus erros, medos, ressentimentos, inseguranças, culpas e frustrações. Venha e segure a minha mão e peça ao Pai, nosso Aumakua, com reverência, que ele se una a nós e pegue em nossas mãos. Como Unidade de dois, pede ao Pai que se una à nós e assim nós três nos transformaremos em uma única Unidade. Deixe que o Amor flua de mim para você e de nós dois ao Pai. Deixe que o Divino Criador nos abrace no círculo do Amor Divino”. “Ordem Divina, Luz, Amor, Paz, Equilíbrio, permita que a Sabedoria e a Abundância manifestem-se à nós através do Poder Divino do Pai Divino, Criador de toda Vida, Mãe, Filho em Um onde em Nós existimos e no qual está o nosso Ser… agora e sempre e cada vez mais. E que assim seja. ” “Espírito, Eu Superior, peço-te que descubra a origem dos meus sentimentos, a origem dos meus pensamentos, e que preencha o vazio com a tua Pura Luz. ” “Invoco a Paz e o Amor de Deus, e o perdão para mim mesmo pelas minhas percepções erradas. O perdão para aquilo que em Mim, sob forma de pensamento ou sentimento contribuiu à

manifestação de cada pessoa, lugar, circunstância ou evento problemático. ” “Peço para analisar cada nível, cada camada, cada superfície e cada aspecto do meu ser e as suas origens. Peço que resolva cada coisa com base na Verdade de Deus. Peço para curar qualquer tipo de circunstância acidental e seus apêndices baseando-se nas suas proveniências, de todas as gerações através do tempo e da eternidade. Peço que isso seja feito de acordo com a vontade de Deus, cheia de Luz e de Verdade. ” “Peço que sejam individualizados no arquivo de nossa memória todas as recordações negativas e os bloqueios indesejados que manifestam o problema e que compartilhamos. ” “Peço que afaste, dissolva e liberte estas lembranças e estas energias indesejáveis e peço que sejam transformadas em Pura Luz! Peço que os espaços que antes eram ocupados por essas energias agora desfeitas possam ser preenchidos pela Luz Divina. ” “Humildemente peço perdão por todos os meus erros, rancores, sentimentos de culpa, ódios, traumas, dores, ofensas, bloqueios, que criei e acumulei, desde as origens até os nossos dias. Por favor, perdoe-me! ”

CAPÍTULO 6: Dr. Ihaleakala Hew Len- O Dr. Ihaleakala Hew Len foi o aluno mais prolífero de Morrnah Simeona com relação à prática da técnica Ho-oponopono atualizado. Ele foi a primeira pessoa a documentar e confirmar com provas explícitas as potencialidades do processo de Hooponopono. O Dr. Ihaleakala Hew Len observou primeiramente os poderes do processo de cura Ho-oponopono em si mesmo e na sua família. Ele foi testemunha de como Morrnah Simeona curou sua própria filha de uma espécie de gravíssimo fogo de Santo Antônio (doença de pele incurável), da qual a menina sofria há mais de dez anos sem que ninguém tivesse conseguido dar jeito até então. Depois de ter assistido a cura de sua filha, ele resolveu aprofundar aquilo que tinha visto estudando mais atentamente o processo que Morrnah estava utilizando. Decidiu afinal seguir a sua "mestra" apesar de que a sua formação cultural (formado em medicina na universidade de Iowa) o incitasse a não considerar nem magos nem magias… Apesar de todos os obstáculos (por duas vezes ele abandonou o curso por incapacidade de deixar de lado o racional e simplesmente confiar e "acreditar") ele conseguiu

completar a sua formação com a kahuna Lapa'au Morrnah Nalamaku Simeona. Tendo superado as primeiras dificuldades de aproximação e percurso, ele seguiu Morrnah até 1992, quando ela faleceu. Prestando a máxima atenção aos seus ensinamentos e à sua prática, o Dr. Hew Len conseguiu simplificar e melhorar ainda mais o processo de Ho-oponopono, com resultados surpreendentes. De 1984 a 1987 ele trabalhou como psicólogo no Hawaii State Hospital, e essa estória nós já conhecemos bem. Aliás a maior parte das pessoas que conhece Ho-oponopono tomou conhecimento desta técnica através de um artigo do Dr. Joe Vitale (que foi muito divulgado na web) e de como ele conseguiu curar um inteiro departamento de doentes mentais com a "força do pensamento". Pode encontrá-lo aqui: www.ho-oponopono.info/blog O artigo é: Ho'oponopono - de Joe Vitale. Neste artigo Joe Vitale conta como chegou ao conhecimento da existência e da obra do Dr. Ihaleakala Hew Len e de como o entrevistou. Ele ouviu falar de um terapeuta havaiano que curou todos os pacientes de um departamento de doentes mentais de um hospital psiquiátrico para criminosos. Ele curou-os sem que jamais os tivesse encontrado, simplesmente estudando os registros médicos de cada paciente e curando a si mesmo, com referência a cada um daqueles homens.

Ele afirma que, uma vez que cada um de nós é completamente responsável por tudo aquilo que acontece na própria realidade então ele, o Dr. Hew Len era responsável pela doença mental daqueles homens. Através da prática de Ho-oponopono ele cancelou em si mesmo todas as lembranças que compartilhava com essas pessoas e que eram a causa do desequilíbrio que tinha ocasionado a doença deles. Limpando a si mesmo ele cancelou os elementos "nocivos" dentro dos seus pacientes também, e assim os curou. Inacreditável, não? Mas aconteceu. O que nos conta Joe Vitale no seu artigo é uma estória verdadeira, acontecida realmente e amplamente documentada. Site web: www.zerolimits.info.No artigo em questão o Dr.Vitale entrevistou o Dr. Ihaleakala Hew Len, o qual explicou à ele e ao mundo inteiro, através da exposição da sua experiência sobre o assunto, como não existe fora de nós um mundo real.Não existe nada do lado de fora que já não esteja dentro de cada pessoa. E que para resolver cada problema que se apresenta no mundo real é necessário curar o espírito, e para que tal aconteça é preciso sentir amor e vivê-lo intensamente em cada ação cotidiana. Esta concepção do amor e do senso de responsabilidade do qual cada homem tem necessidade para que possa superar os seus próprios limites, são os alicerces da técnica de Ho-oponopono que o doutor

Ihaleakala Hew Len mostrou ao mundo inteiro através do Dr. Joe Vitale. Quando o Dr. Hew Len cura as pessoas, ele simplesmente procura dentro de si mesmo as memórias que ele tem em comum com os pacientes. Ele não pode ter consciência de quais são essas específicas memórias em questão, por isso confia cegamente na ajuda do Divino. Ele simplesmente prontifica-se em assumir 100% da responsabilidade do problema e assim ele elimina definitivamente a memória compartilhada. O Dr. Ihaleakala Hew Len estudou atentamente o caso dos pacientes e concentrou-se conscientemente neles, prosseguindo com a eliminação do que estava errado em si próprio e do qual os pacientes eram o reflexo externo. Ele nunca encontrou pessoalmente nenhum desses pacientes, mas conseguiu, agindo sobre ele mesmo, que a patologia deles desaparecesse até que lhes foi dada alta e estes deixaram o hospital. Em suma, o Dr. Hew Len estava convencido da "sanidade mental" dos pacientes na "realidade", da mesma forma em que acreditava na "insanidade mental" no interior da ilusão determinada pelas polaridades que a existência terrena deles mostrava como num espelho. Quando o Dr. Hew Len se concentrou com a intenção de liberar a sua convicção de "sanidade mental", permitiu que os pacientes desfizessem a convicção deles de

“insanidade mental”, colocando lado a lado realidade e ilusão, a tal ponto que os pacientes receberam alta. Com o seu modo de agir ele demonstrou que até a “sanidade” ou “insanidade” mental são julgamentos determinados pelas memórias e reconhecidos por quem as compartilha, e não um estado objetivo do Ser. Todos os seres humanos são o Ser superior e a essência profunda deles mesmos, porém também apresentam comportamentos, atitudes e personalidades determinadas pelo ego e pela fragmentação que ocasionam as experiências e, portanto, as memórias. Provavelmente o “doente mental” viveu experiências que o fragmentaram mais do que uma pessoa considerada “normal”, mas, na realidade todos nós, seres humanos, somos fragmentados, alguns mais e outros menos, e podemos afirmar que todos temos uma veia de loucura. A diferença consiste no nível de fragmentação, ou seja, de separação da Unidade. Todavia, o Dr. Hew Len demonstrou que qualquer tipo de fragmentação e de separação pode ser superada graças à Intenção! No momento em que a memória, culpada de ter causado o problema, for cancelada, as partes fragmentadas da consciência que estão envolvidas no problema unificar-se-ão e deixarão imediatamente de manifestar o problema em questão. Na cultura havaiana, Hooponopono é a

conscientização de que tudo aquilo que acontece no que chamamos realidade é o reflexo do próprio modo de ser interior. Se a realidade que me circunda estiver desequilibrada, eu devo recuperar o equilíbrio dentro de mim mesmo, permitindo assim à realidade de colocar-se no mesmo nível do Divino. Uma outra estória (à qual já acenamos antes) que circula na internet, diz igualmente respeito ao Dr. Ihaleakala Hew Len. Aqui refere-se ao seu encontro com Ho-oponopono e faz parte de um texto do Dr. Ihaleakala Hew Len. "Quem é o responsável? " Desta vez o Dr. Hew Len nos conta como sua filha de poucos meses padeceu de uma grave doença de pele, muito parecida com o fogo de Santo Antônio e de como, depois de vários anos de inúteis tentativas de cura, e de calvário para a menina e toda a família, ele dirigiu-se à sua conterrânea Morrnah Simeona. E de como Ho-oponopono apresentou-se na vida do Dr. Hew Len, restituindo a paz à criatura que ele mais amava no mundo e, consequentemente, a si próprio. Para quem ainda não o fez, aconselhamos que leia não somente essa estória, mas todo o texto "Quem é o responsável? " Que pode ser encontrado aqui: www.studisciamanici.it

CAPÍTULO 7: Os pontos chave de Ho-oponopono-

O único objetivo do homem é o de existir como o próprio Ser Divino. Cada homem precisa conscientizar-se de que é completamente responsável por tudo aquilo que acontece na própria realidade. Os problemas não estão em qualquer lugar lá fora, porque não existe um “lá fora ou um aqui dentro”. O “lá fora” não é outra coisa senão o reflexo do “aqui dentro”. Cada problema tem a sua origem em uma memória arquivada no nosso Ser subconsciente, a qual se repete, e a eliminação da memória elimina o problema. Em resumo, o método Ho-oponopono consiste em agir na própria vida e administrar as próprias relações de acordo com os seguintes pontos: O universo físico é uma realização dos meus pensamentos. Se os meus pensamentos são negativos, criam uma realidade física negativa. Se os meus pensamentos são positivos, criam uma realidade física de puro Amor. Eu sou 100% responsável por criar o meu universo físico como é. Eu sou 100% responsável por corrigir os pensamentos negativos que criam uma realidade indesejável. Nada existe fora de mim. Tudo existe dentro de mim como pensamento na minha mente. Somente num segundo tempo manifesta-se lá fora, na realidade física. Em primeiro lugar, é necessário assumir a plena responsabilidade pela nossa vida. Temos que aprender a dizer “Sinto muito, perdoe-me por aquilo que existe

em mim que criou isso”. Tudo consiste em assumir as próprias responsabilidades e a partir daí, perdoarmos a nós mesmos. Cada um de nós possui recordações, que compartilha com outras pessoas, e a repetição faz com que venham à tona, provocando problemas. Basta, porém, assumir a responsabilidade por elas e pedir perdão pelas lembranças presentes. A simples intenção de fazer isso é já por si só poderosíssima. Uma vez que as lembranças forem canceladas do meu arquivo, serão anuladas também para os outros, pelo menos na medida em que os outros fizerem parte da minha experiência material. Todavia, é essencial lembrar que, quando fazemos essa “limpeza”, fazemos para nós mesmos, e não para os outros. Nós estamos aqui para salvarmos a nós mesmos e a mais ninguém, para que nós sejamos felizes e não para fazermos com que os outros sejam felizes, mas a coisa mais extraordinária neste processo é que, na realidade, todos nós sairemos ganhando. Se nós estivermos felizes e serenos estaremos rodeados por pessoas felizes e serenas. Portanto, o que é bom para nós é bom para a humanidade! “A melhor forma de altruísmo é um saudável egoísmo! ” Além disso, é preciso dar-se por vencido e aceitar o fato que o intelecto não conhece a Essência da Realidade, mas que tem uma parte de nós que tudo sabe: o que é melhor e de que modo é melhor

para nós e para os outros. Se o nosso ego consentir que o nosso Eu Superior aja livremente, a nossa parte Divina levar-nos-á a encontrar a solução ideal para nós e para todos. Isto é, nada mais nada menos, o que através dos séculos foi sempre definido como "Fé"! Aquilo que nem sempre ficou claro é que nós temos que ter fé em nós mesmos, no nosso Eu Superior, e não numa abstrata e não muito bem definida divindade fora de nós e distante de nós e da nossa sensibilidade. Nós fomos criados "à imagem e semelhança de Deus" porque nós mesmos, cada um de nós, é parte holográfica de Deus.

CAPÍTULO 8: O objetivo da vida encarnada - Nós estamos aqui para sermos felizes! E a felicidade deriva somente do Amor! E isto é tudo! Mas se quisermos aprofundar um pouco mais a questão, antes de mais nada temos que esclarecer que na cultura havaiana a Personificação do Divino é a ausência de julgamento e que nós existimos para sermos o nosso Eu Divino (Eu Superior). A existência é uma dádiva da Divina Inteligência. E a dádiva é dada com o único objetivo de restabelecer a Identidade do Ser através da resolução dos problemas. A última kahuna Morrnah Simeona, fundadora do Ho-oponopono da Identidade do Ser dizia que: *"Nós estamos aqui somente para*

trazer Paz para as nossas vidas, e se trouxermos Paz para as nossas vidas. Tudo ao nosso redor encontra o seu lugar, o seu ritmo, a sua Paz". E isso é o que é Ho-oponopono. Na cultura ocidental, enquanto limpamos antigos sistemas de crenças, estamos ainda lutando com os últimos restos da distorcida energia "católica/cristã". A crença protestante, que diz que estamos aqui para trabalhar e a crença católica que nos quer "nascidos com uma missão" como objetivo de vida, afastam-nos enormemente da concepção Havaiana (e não somente) que diz que transitamos com este nosso corpo nesta terra, com o objetivo de reencontrar nossa verdadeira essência e de sermos definitivamente felizes. Deixando de lado essas distorções, chegamos ao ponto em que nos conscientizamos de que estamos aqui para experimentar e manifestar Amor e para continuar a crescer e expandir a nossa capacidade de Ser Amor. Podemos aceitar que o nosso único "objetivo" aqui, neste mundo, é o de experimentar e manifestar Amor? Conseguimos acreditar que merecemos Amor e que o nosso Amor será bem acolhido e apreciado? Quando tivermos aceitado isso, compreenderemos finalmente que este é o Ponto Zero de qualquer relação. Extraído de um texto de Celia Fen "11dicembre 2009: O objetivo do Amor é Amor… e Paixão!

www.stazioneceleste.it A Identidade do Ser de Ho-oponopono, que diz respeito à abertura do caminho em direção à uma maior compreensão e uma profunda conscientização em relação à vida, é o objetivo de cada um de nós como indivíduo encarnado na terra e como ser humano. Viver na graça é um modo de viver que se caracteriza por um fluxo sem esforço de ações apropriadas (habilmente cumpridas) que melhoram a nossa vida, a dos outros, e permitem que as nossas qualidades divinas venham à tona progressivamente. Enquanto permanecermos nesta ou em qualquer outra dimensão, existirão sempre conhecimentos novos a serem adquiridos, coisas a serem aprendidas, e novas oportunidades para nos relacionarmos de modo criativo e eficaz por ocasião de eventos ou circunstâncias que se manifestem em nossas vidas. Saiba que você é uma criatura imortal, e então pense e aja de acordo com isto, ao invés de pensar e agir como se a sua vida fosse limitada à essa encarnação e durasse apenas alguns decênios. Não importa se você é jovem, adulto ou ancião, seja resoluto e coloque em prática as suas qualidades divinas, agora que você tem oportunidade para fazê-lo. Nunca é cedo demais ou muito tarde para que você se esforce em ser tudo aquilo que puder. Se você for jovem, não desperdice seu tempo e energia em esforços inúteis. Se você já estiver

numa idade mais avançada, não pense que não tem muito tempo pela frente nessa encarnação para ser espiritualmente iluminado. Independentemente da sua idade física e das circunstâncias existentes na sua vida, você pode escolher deixar de lado agora todas as crenças erradas e elevar-se imediatamente acima de todos os condicionamentos limitantes que antes serviam de obstáculo para você. Para tal é suficiente assumir um ponto de vista que permita que você reconheça e aceite facilmente a verdade sobre você mesma, na qualidade de ser espiritual perfeito e unidade individualizada da Realidade Suprema, geralmente chamada "Deus". Quando assim o fizer, não vai mais pensar em si mesmo como uma mera criatura mortal e não vai mais sentir (ou crer) que Deus seja algo diferente daquilo que realmente é. Quando, através da prática, tiver alcançado uma estabilidade na realização do Ser e de Deus, mesmo que ainda tiver que cumprir os seus deveres e ser responsável pelas suas circunstâncias, você estará apto a fazer facilmente o que for necessário e a sua consciência iluminada contribuirá para o bem-estar espiritual de todos, nesta dimensão e nas outras. Roy Eugene Davis www.kriyayoga.it. O vazio é o alicerce da Identidade do Ser, da Mente, do Cosmo. É o estado que precede a infusão da Inspiração da Divina Inteligência na Mente

Subconsciente. É o ponto de partida por onde cada indivíduo inicia o seu caminho, quando nasce. E é o que fica dentro de nós cada vez que cancelamos uma memória. Vazio, um espaço vazio que pode ser preenchido pela "pura luz" da Inspiração! Todos nós vivemos mergulhados em nossa vida material, com as nossas vivências de trabalho, estudo, alimentação, relacionamentos, manifestação de sentimentos vários, vagueando pelas estradas da nossa existência confiando, na maior parte das vezes, numa presença sobre-humana, cuja intervenção possa melhorar e guiar as nossas vidas, que consideramos frequentemente difíceis. Praticando Ho-oponopono saímos desta visão das coisas e permitimos que a nossa consciência aprenda a usar o seu grande poder para que possamos chegar a manifestar o pensamento na realidade física. Com Ho-oponopono damos este passo, que prevê somente a intenção de curar a nossa Criança Interior, liberando-a de todas as memórias que impedem que ela, e portanto, nós e a nossa verdadeira essência, sejamos verdadeiramente livres nessa vida terrena. **Como alma, você é precioso.** Estando consciente ou não, você vai influir sobre tudo aquilo que lhe diz respeito, através de pensamentos, palavras, atos e ações. (HUNA) e, portanto, influi sobre todo o movimento do Cosmo. *"O processo Ho-oponopono*

precisa de uma só pessoa: A Paz começa por mim, e por mais ninguém". (Dr. Hew Len). Não preciso da ajuda de ninguém! Eu sou indispensável e suficiente para endireitar tudo o que está errado. Temos que aceitar definitivamente o conceito e a realidade de que a mente é perfeita. O que não é perfeito são os dados e as crenças que temos e com Ho-oponopono estamos trabalhando esses pontos. Estamos cancelando memórias defeituosas que frequentemente compartilhamos com os outros. Esse é o nosso dever. Tornar ao estado original de Vazio ou Zero limites, como o descreve Joe Vitale. A Identidade do Ser de Ho-oponopono é um processo para liberar as energias tóxicas que estão dentro de nós, e deixar que o Divino opere por nós, com pensamentos, palavras, atos e ações. Trata-se de um sagrado procedimento Havaiano, espiritual, mental e físico de limpeza e de redescoberta da Identidade do Ser, que serve para abrir as portas à uma maior e mais profunda compreensão da vida e do próprio dever como indivíduo encarnado nesta terra, membro da humanidade. Eu procuro a paz em mim mesmo, e quando eu a tiver encontrado, toda a minha realidade estará em paz. Enquanto nós estivermos encarnados nessa dimensão terrena, temos a missão de limpar-nos o mais que pudermos, porque o melhor estado e aquele mais perto do Divino é o de

estar “vazio”, sem nenhuma crença limitante e nenhum bloqueio mental, livres para receber a pura luz da Inspiração, o estado perfeito para que estejamos beatificados no puro Amor, que nos torna felizes e nos permite manifestar o “Reino de Deus na Terra”. Esta, e somente esta é a nossa “missão”. Não existe nenhum Objetivo Superior além do Amor. Claro, o modo pelo qual se exprime o amor vai depender das pessoas envolvidas. Existem pessoas que iniciam uniões de almas companheiras e instauram relações pessoais e de trabalho que levam ao sucesso, conseguindo contrabalançar os seus sentimentos pessoais e as suas relações de trabalho. Mas o mais comum, infelizmente, é que muitas uniões não tenham o sucesso esperado, muito pelo contrário, dão muitos desprazeres, estresse e insatisfação, frustração e negligências. Ho-oponopono ajuda a liberar-nos da necessidade de manifestar os preconceitos do Ego e a ser nada mais que Amor. Amor Puro que não quer dizer outra coisa além de “ausência de julgamento”… hehehe! Parece fácil! Ho-oponopono é o instrumento que nos permite superar todos os obstáculos que se interponham entre nós e a nossa felicidade. Portanto, o indispensável para alcançar esse objetivo é conhecer profundamente e amar ainda mais profundamente. Só então seremos realmente capazes de amar e compartilhar a nossa vida

com outra pessoa. Só então poderemos conscientizar-nos dos nossos limites, das nossas necessidades e dos nossos desejos. No momento em que um indivíduo se "amálgama", funde-se com outra pessoa sem que tenha um forte sentimento do Ser (atenção, não estamos falando de sentimento do Ego) a consequência será que essa pessoa poderá vir a ser envolvida e destruída pela energia do outro, impedindo a expansão, tanto de sua essência quanto da do outro, e bloqueando o desenvolvimento do Amor. AJA COMO SE FOSSE AMOR *"Pois o reino de Deus já está no meio de nós…"* Lucas 17:21 Portanto, se quisermos manifestar o Reino de Deus na Terra e na nossa Vida, temos que entrar dentro de nós mesmos. E isso consiste em um trabalho de introspecção que requer um certo compromisso. Tudo isso que estamos dizendo não tem nada a ver com a varinha mágica de Harry Potter ou com a lâmpada de Aladim. Ho-oponopono não é parente de nenhuma fada. "A Realidade, geralmente definida Deus, está sempre presente, onde quer que você esteja. Evite pensar que você não tem direito de experimentar um sentimento de comunhão com Deus. Pensamentos deste tipo mantêm a falsa ideia de que Deus é uma pessoa cósmica que deve estar satisfeito do que você faz antes que possa aparecer na sua vida. Medite ou reze, até que esteja em paz, e espere

pacientemente no silêncio. Elimina ou transcende os conceitos que você tem sobre Deus e sobre a sua relação com ele. Melhor do que ter a sensação de uma Presença é saber o que é Deus e estar consciente de viver sempre Nele. ” Precisamos começar a usar os instrumentos certos para tornar esse conceito claro dentro de nós, através do estudo do Ser, da meditação, escutando a nossa verdadeira essência e, consequentemente, entrando em contato com o nosso Eu Superior, nosso único e verdadeiro guia. Temos que alcançar um nivelamento duradouro entre Subconsciente, Ego e Eu Superior. Somente o nosso Eu Superior poderá conduzir-nos em direção à essa meta, iniciando pelas nossas capacidades pessoais e considerando-as sempre. E está ali, dentro de nós esperando-nos unicamente para acompanhar-nos e fazer com que obtenhamos aquilo que queremos, aquilo que nos permitirá viver constantemente uma existência terrena feliz. Não importa se decidimos chamá-lo divindade, natureza do buda, Espírito Santo, consciência de Cristo, o Eu Sou. Existem na face da Terra e através dos séculos uma enormidade de culturas e diferentes filosofias, além de inúmeros conceitos do Divino. E’ evidente, diante de tudo isso, que cada um de nós é diverso dos outros e tem exigências espirituais diferentes e diferentes maneiras

de interpretação. Fica, então, claro, que não existe um indivíduo ou uma cultura que seja conhecedor absoluto da Verdade Absoluta, porque evidentemente é a própria Verdade Absoluta que não existe, ao menos no que diz respeito à capacidade compreensiva humana! *"Que a existência trivial seja dolorosa é um fato a ser aceito. As pessoas que nascem, e passam por uma série de eventos por decênios e, no final, morrem sem ter conhecido a própria natureza e a relação que elas têm com o Infinito, não se conscientizaram do porque estão aqui. Quando as pessoas estão mais conscientes, estão inspiradas e motivadas para alcançar o destino espiritual que lhes compete, ou seja, o de estar plenamente despertadas e livres, seja porque enxergaram além das ideias erradas e ilusões ou porque as transcenderam. Quando o impulso de ser espiritualmente consciente, inato em todas as almas, começa a ficar mais forte, a aspiração de estar consciente do Ser e de Deus ferve a tal ponto que fica mais simples disciplinar a mente, escolher comportamentos construtivos e adquirir conhecimentos da realidade mais elevados. Quando mente e consciência estão iluminadas, pode-se ver diretamente a completeza da vida e como são ordenados os seus processos. "* Roy Eugene Davis www.kriyayoga.it E tudo isso fica claro partindo de

uma simples pergunta: “Se o homem chamasse Deus com um nome diverso, o nome mudaria Deus ou mudaria o homem? ” *“Não acredite em nada, simplesmente por ouvir dizer, não importa onde o leu ou quem o disse, nem mesmo se fui eu a dizê-lo, a menos que seja condizente com a sua razão e o seu bom senso. Não acredite nas tradições porque foram transmitidas por muitas gerações. Não acredite em nada, só porque se fala tanto sobre aquilo ou porque a maior parte das pessoas sustenta aquela tese. Não acredite simplesmente porque está escrito nos seus livros religiosos. Não acredite somente pela autoridade dos seus professores ou dos anciões. Mas se depois de fazer uma observação e análise pessoal, descobrir que está de acordo com a sua razão, e é favorável ao bem e em benefício de todos, então aceite-a e viva por ela. ”* (Buda).

CAPÍTULO 9: 100% responsável - Ser 100% responsável significa simplesmente reconhecer a própria verdadeira essência. Significa conscientizar-se de que a distância física entre si e os outros seres do planeta não existe, uma vez que a Terra não é outra coisa além de um lugar no seu coração e essa é a razão do seu enorme poder interior. Esta é a base para resolver tudo o que acontece ao seu redor. Da mesma

forma que os seus pensamentos contribuíram aos desastres do planeta, os seus pensamentos podem curá-lo, e o mesmo acontece para cada situação que se apresenta para você, exposta à sua atenção. (Entrevista à Mabel Katz www.whatishooponopono.com). Diz-se que o Dr. Hew Len declare que: *"Aceitar ser 100% responsável é um caminho difícil a ser percorrido, porque o intelecto tem dificuldade para aceitar isso. Quando um problema aparece, o ego procura sempre alguém ou alguma coisa a quem dar a culpa. Assim continuamos a procurar fora de nós mesmos a origem dos nossos problemas. Temos realmente muita dificuldade em aceitar que a origem dos nossos problemas esteja sempre dentro de nós mesmos. "*Os problemas não estão fora de nós, mas fora nós procuramos incessantemente todas as soluções. Na realidade, aquilo que eu individuar como um problema, posso resolver somente se aceitar 100% da responsabilidade, e se procurar a solução no meu interior, lá onde todos os problemas têm a sua verdadeira origem. O conceito básico desse processo é que cada um de nós é responsável por tudo aquilo que acontece na sua vida, porque toda a realidade nasce dentro de nós para manifestar-se lá fora, e não vice-versa. Reconhecer que se é responsável não significa sentir-se culpado, significa simplesmente admitir que

uma parte de nós habita em tudo aquilo que existe, que é. E a coisa mais entusiasmante de tudo isso é que por essa razão, todas as minhas realidades, inclusive o meu planeta, podem melhorar graças a mim. Portanto é evidente a minha completa e absoluta responsabilidade por TUDO o que acontece na minha vida. Aquilo que me acontece no mundo "real" reflete exatamente aquilo que acontece dentro de mim, da minha mente consciente e subconsciente. Nenhum acontecimento que faz parte da minha vida pode ser condicionado por contingências externas, sem que eu, em qualquer nível do meu mundo espiritual, o permita. Esse não é um conceito de fácil digestão, pois praticamente diz que cada um de nós é responsável por tudo e exatamente tudo aquilo que faz parte da própria vida, inclusive a queda das torres gêmeas ou a guerra na Bósnia! Nós somos uma coisa só com relação à todas as coisas em todos os momentos e tudo inicia dentro de nós: nós criamos tudo, e cada coisa que faz parte da sua existência é como é porque você, em algum nível, permite que seja assim! Esta é a base, os alicerces da técnica de Ho-oponopono que tem como ponto de partida a cultura Huna da qual o Ho-oponopono da Identidade do Ser é uma costela. Observados sob esse ponto de vista até os conceitos de perdão e compaixão são alterados. Se o responsável por tudo o que me

acontece sou eu mesmo, não tenho necessidade de perdoar ninguém por tudo de horrível que acontecer na minha vida, senão a mim mesmo. Uma vez que conseguirmos ser realmente conscientes disto, sentimentos como raiva, rancor, intolerância, aversão, ressentimento não têm mais nenhuma razão de existir. O único ser a quem devo perdoar por todos os aborrecimentos e pelas desgraças que me ocorreram, que me ocorrem e que poderão me ocorrer, é somente e sempre a mim mesmo. E sou eu o responsável por aquilo que acontece igualmente a todos aqueles que de qualquer maneira fazem parte da minha vida. Por outro lado, sou sempre eu mesmo o único responsável por tudo de belo que existe na minha Realidade. Quando conseguimos ver o mundo sob esse ponto de vista é impossível ainda olhar alguém e julgá-lo, ter preconceitos por causa de "classe social", origem, ou o modo de expressar-se, do trabalho, das convicções, etc. Aquele ser é Deus personificado que se manifestou naquela forma, com aqueles limites e naquele contexto, rico, pobre, ou o quer que seja. É preciso lembrar que quando reagimos àquilo que alguém faz, ou criticamos e julgamos, é porque a mesma atitude existe dentro de nós. São as memórias, as energias que compartilhamos com aquela pessoa que provocam a nossa reação e o seu comportamento, e ela existe em

nossa vida como reflexo de alguma coisa que está presente de algum modo no nosso interior. O Dr. Hew Len afirma: *"O que estamos fazendo através do método de Ho-oponopono é ajustar tudo o que nos circunda, fazendo com que torne à sua ordem natural. Se formos capazes de aceitar 100% da responsabilidade com serenidade e harmonia, tudo será perfeitamente nivelado consigo mesmo e com a Divindade. "* www.whatishooponopono.com O conceito de Responsabilidade total coloca em nossas mãos o completo poder de mudar as nossas vidas e o mundo. Aquele poder que continuamos a afastar de nós quando nos lamentamos, nos sentimos vítimas dos eventos ou culpamos os outros pelos nossos males e de outros mais. No momento em que aceitamos a nossa responsabilidade o mais difícil está feito! O assumir conscientemente a responsabilidade pela realidade, associada à intenção de mudança é aquilo que cancela os erros. Porque se podemos criar tudo aquilo que existe, é evidente que podemos mudá-lo também! E é exatamente isso que preciso compreender e aceitar definitivamente: que Maravilhoso e Poderosíssimo Ser Eu Sou!

OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO.

CAPÍTULO 10: Memórias compartilhadas-

O que acontece quando um amigo seu chega para você e conta que não está bem fisicamente, que a namorada o deixou de repente, sem nenhum motivo, que perdeu o emprego, que não consegue pagar a hipoteca e que brigou com a mãe? Acontece simplesmente que ele está compartilhando com você memórias que vocês têm em comum, portanto um modo para que ele supere esses seus problemas, aliás o único modo para que ele supere esses problemas definitivamente, é que você admita ser responsável e limpe você mesmo, deixe ir embora essas memórias que você compartilha com ele. A mesma coisa acontece quando você vê as notícias no jornal da televisão, quando toma conhecimento, como quer que seja, de alguma coisa que desestabiliza a sua paz interior. No nosso inconsciente, na nossa Criança Interior todas, mas exatamente todas as nossas recordações, encontram espaço. As pessoas entram em nossas vidas porque são atraídas pelas memórias que temos em comum com elas, e é principalmente isso que nos une aos outros, mesmo que não o saibamos. Alguns laços são lábeis e podem facilmente serem desfeitos, mas outros estão mais radicados no nosso subconsciente, caracterizam-se por muitas memórias em comum e, portanto, são mais resistentes. A magia do Ho-oponopono consiste principalmente no fato que

os problemas podem ser resolvidos sem que se saiba o motivo que fez com que eles aparecessem! A resolução dos problemas, parte do objetivo de nossa vida, é o que diz respeito à Identidade do Ser de Ho-oponopono, ou seja, o fato que nós estamos nesse mundo para que sejamos a nossa verdadeira essência, o nosso Eu Superior. O Subconsciente e o Ego não geram as ideias pessoais, pensamentos, sentimentos e ações de modo autônomo. As experiências deles derivam indiretamente das memórias recorrentes ou das Inspirações. É essencial levar em consideração que o Ego não gera experiências por conta própria. Ou seja, ele vê o que as memórias veem, sente como sentem as memórias, comporta–se como as memórias, e decide aquilo que as memórias fazem com que ele decida. Ou então, raramente, se estivermos suficientemente limpos e nivelados, ele vê, sente, comporta-se e decide de acordo com o que sugere a Inspiração. Para resolver um problema é fundamental entender que não são o corpo ou o mundo os problemas reais, eles são os efeitos e as consequências das memórias recorrentes presentes no subconsciente. O Dr. Hew Len diz (www.whatishooponopono.com) que a mente consciente nunca compreende as coisas como elas são realmente. O Ego tem um parâmetro de funcionamento das coisas, e torna sempre a ele, mas não é o que está

acontecendo na realidade, pois o Ego não mede objetivamente os fatos. Se a mente consciente soubesse o que acontece realmente, os problemas nem ao menos surgiriam. O Dr. Len afirma: *"As decisões são tomadas por nós pelas nossas memórias antes que nós decidamos decidir, porque existem milhões de crenças nas nossas Mentes Inconscientes das quais não somos conscientes. São aquelas memórias que tomam as decisões por nós. E já que não temos consciência daquelas memórias, temos que nos dirigir à Divindade que, ao contrário, tem plena consciência de tudo. Somente o Divino tem meios para apagá-las. "* www.whatishooponopono.com

Frequentemente, pronunciando as frases Ho-oponopono tende-se a rejeitar inconscientemente as lembranças, ou seja, pensamos que a recordação, uma vez que venha à tona, complique-nos a vida. "Às vezes sentimo-nos culpados só pelo fato de termos essas lembranças. Mas o objetivo de Ho-oponopono não é o de combater as recordações ou de inibi-las… muito pelo contrário! Mesmo que o objetivo seja cancelar as recordações, é importante esclarecer que elas não representam nada de horrível que temos que evitar de qualquer jeito. As recordações não são o inimigo que a cada dia nos dá um desprazer ou dor que se instala na nossa mente. Na realidade, a lembrança é a única

possibilidade que temos de limpar o espírito. Portanto as recordações, por mais dolorosas que sejam ou mesmo que nos tragam problemas gigantescos, são também nossas amigas, e representam sempre oportunidades. A Memória deve ser vista como uma aliada no processo de transmutação de Ho-oponopono, como um instrumento que a Fonte nos colocou no caminho para que se possa chegar ao conhecimento, para que se aprenda a transformar o chumbo em ouro e para que se possa experimentar a perfeição da dualidade, visto que a nossa realidade material é dual: nem boa nem má, nem justa nem errada, nem fosca nem clara. Assim, nem mesmo as recordações são objetivamente bonitas ou feias, boas ou ruins, felizes ou dolorosas. Você é aquele que a qualifica, a realidade não pode ser qualificada objetivamente, tudo depende do seu modo de perceber as coisas, do seu ponto de vista, da sua atitude mental. Praticando o processo de Ho-oponopono, estamos cancelando as memórias da nossa Mente inconsciente, dizendo ao Divino: *“ Não sei porque estou vivenciando isso, mas visto que eu tenho um problema em comum com essas pessoas, gostaria de eliminá-lo. ”* Nós enchemos a nossa mente de noções, mas estas não correspondem à sabedoria, e através do nosso Eu consciente não estamos aptos a relacionar-nos com a nossa parte Divina, o Eu

Superior, porque estamos repletos de memórias que se repetem. Para entrarmos em união com o Divino, o nosso Eu Superior, temos necessidade de estar centralizados, de nivelar as nossas três partes do Ser, que são três partes indissolúveis, ligadas à Unidade. As coisas ou pessoas que se manifestam em nossas vidas ou que dela fazem parte, não estão ali por acaso (a casualidade não existe). A motivação é mais profunda e está relacionada ao arquivo do nosso subconsciente, assim como do subconsciente dessas outras pessoas. Mas então por que, apesar do uso constante de Ho-oponopono, os problemas e as dificuldades continuam a manifestar-se? Bem, nós arquivamos uma infinidade de memórias no nosso subconsciente, pode até ser que uma só vida não baste para fazer uma limpeza completa. Então não são os problemas a serem sempre os mesmos, é que as memórias são uma enormidade e cada uma delas provoca os problemas análogos. Às vezes parece que os problemas se repetem, que retornem, que sejam sempre os mesmos, mas apesar de que assim pareça, na realidade não é isso o que acontece. O problema nunca é o mesmo, cada problema depende de uma parte diferente do arquivo do Subconsciente. Quando utilizamos Ho-oponopono é importante saber que, diante da manifestação de um problema, nós estamos dizendo: *"EU SEI, ME*

PERDOE PELA PARTE DE MIM QUE GEROU ISSO". Mas isto nós estamos dizendo a nós mesmos, à parte Divina que está em nós, ao nosso Superconsciente, e não a alguém ou alguma coisa fora de nós mesmos. É um diálogo interno comigo mesmo. O principal é que estamos aprendendo a relacionar-nos com a nossa Mente Inconsciente. Ela é a responsável pelas memórias, recebe-as e então as armazena. É aquela Criança Interior que temos que aprender a amar, pedindo perdão pela falta de consideração e comunicação com que até agora a temos tratado. *"Com Ho-oponopono somente o fato de colocar-nos como observadores, permite-nos eliminar o lixo que temos em comum com as outras pessoas, que é o que causa os problemas. "* (Dr. Hew Len www.whatishooponopono.com). O Dr. Hew Len diz que aprecia quando as pessoas se comportam mal com ele, porque sabe que as responsáveis por esses comportamentos são as crenças. E se certos comportamentos negativos penetraram deste modo em sua vida significa que ele também tem crenças a serem limpas. E o encontro com essas pessoas "negativas" não é nada mais nada menos que uma oportunidade de elevação espiritual. Em uma entrevista com Saul Maraney (www.whatishooponopono.com) , vimos que o Dr. Hew Len declarou que Ho-oponopono ensina,

entre outras coisas, a não invadir a vida do nosso próximo, e mostra que não devemos intrometer-nos com conselhos de qualquer espécie (principalmente se não forem pedidos). Quando percebermos que o nosso próximo tem um problema, a coisa melhor a fazer é perguntar-nos: "O que está acontecendo comigo para que eu experimente isso? " E começar a limpar, limpar, limpar. Tentar ajudar as pessoas falando com elas não ajuda, ou melhor, não resolve. Digamos que podemos ver essa atitude como um analgésico, que faz com a dor melhore, mas não cura. O Dr. Hew Len afirma que: *"Se alguém se manifesta com raiva na minha experiência, eu assumo 100% de responsabilidade do que está acontecendo, perguntando-me: O que existe em mim que provocou a manifestação desta experiência na minha vida? Eu observo o problema e, sem que seja necessário que identifique a causa, dirijo-me ao Divino para que Ele, com a sua intervenção, talvez sob forma de uma Intuição, "tire-me do sufoco". "Eu prefiro aproveitar cada ocasião para me limpar porque quero evitar que o problema retorne, ainda que seja um bem que ele tenha se manifestado. Muitas vezes, aliás, a maior parte das vezes, não conseguimos saber o porquê de certas situações problemáticas, mas o processo de Ho-oponopono é valido como prevenção, além de ser*

resolutivo. ” (www.whatishooponopono.com) As pessoas aparecem em nossas vidas exclusivamente para mostrar-nos como somos dentro, se estamos no caminho certo ou não. Já que não sabemos com certeza se estamos ou não no caminho certo, é melhor que nos limpemos todas as vezes que tivermos ocasião de fazê-lo. Com Ho-oponopono eu trago a Paz para mim mesmo, e consequentemente, todos aqueles que estão ao meu redor estarão no mesmo estado que eu. Existem detalhes sobre as características da mente subconsciente que não é importante especificar aqui. O importante é saber que nos relacionamos com a nossa Mente Inconsciente pedindo à Divindade que limpe as memórias que se repetem e que geram os conflitos, os problemas, os bloqueios de energia que levam à inconvenientes e doenças, tanto psíquicas quanto físicas. Mas tudo isso sem sentirmo-nos errados ou culpados. Estamos simplesmente admitindo a realidade de um estado sem pronunciar um julgamento. Quando se pratica Ho-oponopono produz-se mudanças positivas no ambiente para si e para os outros, porque estes compartilham conosco as memórias sobre as quais decidimos agir e, de qualquer modo, essas memórias manifestam-se na nossa realidade porque são um reflexo do nosso interior. Elas ali estão para mostrar-nos algum profundo modo de ser que temos

mas que não conseguimos perceber. Quando alguém ou alguma coisa me fere ou simplesmente me disturba, posso lamentar-me, enfezar-me, enfrentar a situação culpando os outros ou as circunstâncias, mas na realidade, é muito mais produtivo e satisfatório entender que qualquer coisa que aconteça é, nada mais nada menos, que uma projeção de mim mesmo. Culpar os outros é como se, vendo um filme na televisão, ficássemos com raiva de um ator e nos dirigíssemos à ele dizendo que é um cretino ou iniciássemos uma discussão sobre o seu comportamento! Absurdo, não? Na vida real é paradoxalmente a mesma coisa. TUDO é uma minha projeção na tela tridimensional da realidade. Quando as memórias são compartilhadas, uma vez que pedimos ao Divino que cancele as memórias que nos causam problemas, (lembranças de fatos desagradáveis, de dissabores, de conflitos, todas as recordações que provocam em nós emoções negativas) as neutralizamos não somente em nós, mas nos outros também, em todos aqueles que compartilham conosco as mesmas memórias. Portanto a necessidade de mudar o próximo, de tentar fazer com que outra pessoa entenda o nosso ponto de vista, de convencer os outros, de justificar, de converter, é só um jogo psicológico, a Mente Consciente precisa controlar os resultados. É uma operação inútil cujo

único resultado é de ver dispersa uma enorme quantidade de energia. Se eu agradecer a mim mesmo e me perdoar, automaticamente cancelo as crenças que tenho em comum com aquilo que me incomoda. Simples, não? Por exemplo, os terapeutas têm que se conscientizar disso quando recebem uma pessoa que quer se curar e que procura aquela determinada pessoa (e não uma outra), simplesmente para ajudá-la a resolver a realidade deles, pra que possam corrigir erros que eles têm em comum com o "paciente". Como diz o Dr. Len através de Mabel Katz, em uma entrevista a Saul Maraney (www.whatishooponopono.com) :*"Esse é um dos maiores problemas dos terapeutas, eles estão convencidos de que o papel deles seja o de salvar as pessoas, mas na realidade eles estão ali para limpar à si próprios."* É essencial compreender que a pessoa que pratica o processo Ho-oponopono não está curando os outros, está sim limpando o seu Cosmo Interior graças à ajuda do Divino, Criador de Tudo, onisciente e onipotente. A Própria Morrnah Simeona afirmava, com relação a quem praticava a profissão de curandeiro: *" É importante esclarecer os esquemas cármicos com os seus pacientes antes de começar a trabalhar com eles, de modo que não se ativem "coisas velhas" entre vocês. Talvez não se deva trabalhar com*

qualquer pessoa, sem distinção. Só a Divindade pode saber. Se se trabalha com uma pessoa, pode acontecer que se assuma o problema do paciente e tudo aquilo que a ele está associado. Isso pode causar grandes dificuldades psicológicas e mentais para ambos. Ho-oponopono fornece os instrumentos para evitar que isso aconteça." Com Ho-oponopono nós assumimos a responsabilidade de todas as memórias que compartilhamos com as outras pessoas. Quando dizemos à Divindade: *" Está acontecendo algo dentro de mim que está fazendo com que certas pessoas vivam em um determinado modo, eu quero cancelar as memórias que provocam isso"*, é desfazendo certas crenças que nós mudamos o nosso mundo interno e isso faz com que o mundo inteiro mude, porque muda aquilo que a realidade externa reflete. Quando alguma coisa aparece na minha vida, mesmo algo que me fere, que faz com que esteja mal, tenho que reconhecer que é uma sorte, porque essa ocorrência, por pior que seja, me dá a oportunidade, já que sou eu o responsável, de corrigir os erros que estão no meu subconsciente. A estrada mais fácil é a de assumir a responsabilidade. Se eu não tiver uma crença limitante ou uma memória "perigosa" no meu subconsciente, não poderei manifestar na minha realidade certas contingências. Porque a realidade é só o reflexo do meu interior. É

como se em um computador, no qual um certo programa não foi instalado, eu queira obter um file que faz parte daquele programa simplesmente apertando as letras no meu teclado. Não é possível. Se no nosso subconsciente não estão presentes memórias em comum com certas situações, essas situações não poderão nunca, de modo algum, verificar-se. Na realidade em que vivemos é a mesma coisa. Se eu não tiver um certo "programa" no meu subconsciente, o file não pode aparecer na minha vida. Em suma, eu sou responsável por tudo, até pelos pensamentos e pelas ações dos outros! Na realidade, nós já temos dentro de nós todas as experiências, mas não temos consciência disso, por causa de todas as memórias que estão acumuladas e que nos impedem de entrar em contato com o Divino. Por esse motivo a nossa missão é de cancelar os bloqueios mentais que temos, para que possamos alcançar conscientemente a nossa autêntica essência. Recentemente perguntaram-nos: *"Se eu estiver limpo no meu interior e me acontecer de assistir à uma prevaricação, tenho que interferir, arriscando consequências que podem ser ruins para mim, ou devo ficar de fora, e o risco nesse caso seria para quem sofre a agressão?"* Na realidade, Ho-oponopono ensina que, antes de mais nada, se você assistir a algo do gênero significa que você não está

limpo, porque se estivesse não teria se encontrado nessa situação. De qualquer maneira, é necessário avaliar um caso de cada vez e agir de acordo com o que manda a consciência, mas o que nos interessa neste momento é mostrar que, se no meu interior não estão presentes as premissas, certas situações não se verificam (e aqui percebemos uma ligação mais que evidente à teoria dos espelhos dos Essênios).

CAPÍTULO 11: Espelhos Essênios-

Uma rápida síntese da teoria dos "Sete Espelhos" dos Essênios, levada ao conhecimento do grande público por Greg Braden na videoconferência "Caminhando entre os mundos". De acordo com os Essênios todas as relações humanas devem ser interpretadas para entendermos o que existe de específico a ser comunicado sobre nós mesmos e sobre o modo que cada um de nós tem de interpretar a realidade. Cada coisa que acontece externamente é um reflexo de como somos interiormente (conceito comum a muitas tradições antigas, Huna, Budismo, Taoísmo, etc). Tudo aquilo que está ao nosso redor é um reflexo de nós mesmos, para que possamos ter um maior conhecimento e descobrir quem somos nós e o que estamos fazendo aqui nesta Terra, qual é a nossa visão de nascimento. Como diz o antigo provérbio: diga-me

com quem andas e eu te direi quem és, nada de mais certo. Mas a quem toca interpretar o “quem és” no sentido mais amplo do termo? “Eu sou aquele que sou”, ou seja, o nosso verdadeiro Ser, a parte Divina que está em cada um de nós, a nossa verdadeira essência desligada do Ego. E ainda (como é importante a repetição de cada detalhe para adquirir cada fragmento de memória útil) como ensina a técnica de Ho-oponopono, tudo aquilo que acontece na minha Realidade depende de mim, das minhas crenças mais profundas. Todos nós somos UM e toda a nossa realidade é UMA! Assim sendo, os julgamentos, os preconceitos, as críticas com relação aos outros perdem completamente o significado, já que o outro sou eu e os comportamentos deles que influenciam a minha realidade dependem do fato que sou eu que permito que assim aconteça. Tudo aquilo que me acontece tem sempre um significado, e acontece exclusivamente para que eu tenha uma oportunidade de evoluir. Voltando aos Essênios, eles tinham formulado uma teoria de acordo com a qual cada acontecimento e cada pessoa (outro) que estava envolvida em nossas vidas tinha sempre algo de específico para nos ensinar. Os antigos Essênios estipularam numa clara teoria o papel das relações interpessoais, elencando-as em sete categorias que

correspondiam aos vários tipos de relação que cada homem vive no curso de sua existência. Os Essênios definiram essas categorias “espelhos” porque em cada situação de nossa vida, nossa realidade apresenta-se refletida nas atitudes e nos modos de agir de quem está ao nosso lado. Espelho n°1: é aquele que fornece as indicações sobre aquilo que eu estou enviando na realidade externa no aqui e agora. A atitude das pessoas que estão ao meu redor reflete o meu atual estado de espírito. Espelho n° 2: é aquele que fornece as indicações sobre aquilo que eu estou julgando e de como eu o estou fazendo. Se as pessoas que estão ao meu lado fazem com que eu fique com raiva, isso significa que eu estou julgando a atitude que me deixa com raiva. E é sobre isso que eu tenho que trabalhar para dissipar o “julgamento”. Espelho n° 3: é aquele que fornece indicações sobre aquilo a que estou renunciando, e é representado por indivíduos com os quais nos sentimos em sintonia. Espelho n° 4: é aquele que fornece indicações sobre aquilo do qual dependo neste momento (dependência afetiva, econômica, mental, etc.). Espelho n° 5: é aquele que fornece indicações sobre a ligação com a essência do Divino e pode-se individuar através da relação que temos com os nossos pais. Espelho n° 6: é aquele que fornece indicações sobre a nossa verdadeira essência: foi

definido “obscura noite da alma”, e através desse espelho podemos compreender de quanto e qual é este potencial de força interior. Espelho n° 7: é aquele que nos fornece indicações sobre a perfeição da vida. Qualquer experiência que se manifeste na realidade nunca tem nada de errado, tudo é sempre como tem que ser. Então, observando as nossas relações com o próximo, podemos compreender muitas coisas acerca de nós mesmos, coisas que talvez nunca teríamos percebido de outro modo. A imagem que nos chega através dos outros reflete simplesmente alguns nossos aspectos sobre os quais vale a pena refletir. É necessário, portanto que nos lembremos sempre de que, quando vemos alguma coisa errada nos outros, aquele erro existe dentro de nós mesmos. Uma vez que tudo é Um, quem cura fica curado, e se eu melhoro, o mundo também melhora. Precisamos assumir essa responsabilidade. Não é necessário que nenhuma outra pessoa siga esse processo, é suficiente que eu o faça e toda a minha realidade será perfeita. “Walking Between the Worlds”, Gregg Braden (The Sciente of Compassion, Washington, Radio Bookstore Press).

CAPÍTULO 12: Emoções negativas-

Todas as emoções negativas derivam do medo e nenhuma emoção deve ser combatida. Esta frase

deveria transformar-se na companheira de todas as horas nessa nossa viagem. Este é um conceito importantíssimo, que devemos levar sempre em consideração. Se porventura o esquecermos, podemos originar muitos problemas. O pensamento que nos causa dor depende principalmente da recordação da tensão associada à experiência de sofrimento. Quando vivenciamos uma experiência negativa, a tensão que emana do experimentar esta situação fica fixada em nossas lembranças por muitíssimo tempo, às vezes para sempre. Um velho ditado popular diz: “A recordação da felicidade não é mais felicidade, mas a lembrança da dor ainda é dor!” Não estamos plenamente de acordo, mas dá uma ideia acerca do que estamos tratando. O funcionamento de nossa mente faz com que certas sensações aflorem automaticamente cada vez que a realidade contingente produz situações associáveis àquelas que já foram vividas anteriormente. Esses pensamentos podem ser reconhecidos facilmente. São aqueles que nos provocam tensão, ânsia, estresse, enfim, os pensamentos que fazem com que estejamos mal. E quando estamos mal, não conseguimos deixar de pensar no que nos aflige. A esse ponto fica claro que o pensamento que produz a dor é totalmente involuntário, e leva a sentimentos e emoções

negativas. É um círculo vicioso muito perigoso, principalmente se for vivido inconscientemente. Porque são estes sentimentos negativos que manifestam ainda mais negatividade na realidade física. Portanto, quando nos sentimos tristes, cheios de rancor, invejosos, etc.., estamos iniciando um mecanismo que nos trará, inevitavelmente, mais tristeza, mais raiva, inveja ou coisa ainda pior. Todas as vezes que você iniciou essa operação sem bloqueá-la, você manifestou na sua vida (sem que o soubesse) exatamente aquilo que temia ou que, de qualquer modo, dava sensações de mal-estar. É importantíssimo compreender que se você se preocupar por uma determinada coisa, e focalizar a sua atenção sobre aquilo que teme, você vai realizar os seus temores. Esses conceitos são igualmente válidos para as boas recordações, que gostamos de relembrar. O perigo dessas lembranças é a nostalgia presente nas mesmas. Se nos fixamos com nostalgia nesses bons momentos passados, vamos trazer para o nosso presente somente a falta dessas agradáveis situações. Mais uma vez pensamentos involuntários que talvez em um dado momento não nos fazem sofrer, mas que podem causar sofrimentos no presente. Como reconhecê-los? Ainda dessa vez devemos escutar o nosso Eu Superior que, com sua linguagem emocional, transmite-nos através

da nostalgia uma sensação de ligeiro mal-estar, acendendo o sinal de alarme. Podemos parar para pensar nas belas experiências que vivemos sim, porém de um modo consciente, deixando-nos embalar pelas boas sensações que nos deram. Quanto mais nós revivemos essas lembranças em nossa mente, mais facilmente elas se manifestarão em nossa vida cotidiana. Portanto, podemos sim reevocar o passado, mas sempre com conscientização e com atenção ao fato que nós vivemos no aqui e agora. Tornemos então ao medo: esse é o nosso maior e mais traiçoeiro inimigo. O medo é o verdadeiro inimigo a ser combatido. Mas até mesmo o próprio conceito de "combater" é nosso inimigo! Se nós decidimos combater o medo que nos mortifica, continuamos a focalizar-nos nele e a transmitir-lhe energia. Por isso é que obteremos somente um único resultado se continuarmos com a nossa intenção de combater o medo, isto é, cederemos as nossas energias aos nossos temores, aumentando-lhes as proporções. O medo, da mesma forma que com qualquer outro acontecimento, tem que ser aceito e liberado. Aceitá-lo e logo depois ignorá-lo. Devemos substituir as sensações ruins por pensamentos que nos fazem estar bem, como se não déssemos nenhum peso aos temores. Devemos aprender a superá-los, mas sem ignorá-los. Ou

melhor…podemos ignorá-los uma vez que os tivermos superado. Não se importe com eles, mas olhe e passe". É necessário aprender a concentrar-se nas soluções, e não nos problemas. Focalizar a atenção sobre aquilo que se deseja, e não teimar em "não querer" aquilo que se teme. O Universo não considera o "Não". O Universo percebe as nossas sensações e nos restitui as mesmas ampliadas. Se eu estiver numa caverna e vir somente escuridão à minha volta, a única solução é virar na direção da luz e sair. A maior parte das pessoas fala continuamente de todos os males e da podridão que existe no mundo, e continua a falar, falar, falar, concentrando a própria atenção sobre tudo aquilo que percebe de negativo, talvez com intenção de superar o problema, mas a atenção fica sempre concentrada no problema. E assim obtém exatamente o efeito oposto ao que gostaria que acontecesse. Se nós aceitarmos esse modelo de comportamento, estaremos cada vez mais cercados, como na escuridão dentro da caverna. Se estivermos bloqueados dentro do "drama", a Lei da Atração nos trará cada vez mais "dramas" e ficaremos impossibilitados de atrair aquilo que, ao invés, desejamos realmente. As sensações negativas e a raiva (que tem origem no medo) antes de mais nada devem ser enfrentados e aceitos para que possamos livrar-nos deles definitivamente. Ignorá-los ou combatê-los é

notoriamente contraproducente, se não se transformar até mesmo em um processo deletério. Uma cara amiga por correspondência (aliás, por e-mail) enviou-nos um testemunho, no qual nos relata a sua experiência a propósito. Nós a consideramos muito interessante e cheia de profundas verdades, e por isso decidimos ceder-lhe um espaço adequado:

Ho-oponopono e Raiva - Maria Flora Spagnuolo, "Eu me ocupo de aconselhamento com respeito às emoções negativas e, para chegar a fazer isso, eu tive que trabalhar profundamente sobre mim mesma com a ajuda de uma boa "mestra" (sozinha não se chega muito longe, mais cedo ou mais tarde uma figura mais experiente é necessária…) Eu tive que aprender a reconhecer uma série de emoções negativas em mim mesma (raiva, frustração, cólera, desilusão) que eu tinha acumulado não só quando era pequena, mas também nos últimos 20 anos da minha vida de "adulta" (tenho 44 anos), com todas as minhas experiências de vida, de trabalho, sentimentais, de relacionamentos etc. Estudo e ensino desde 1992 a disciplina de Tai Chi Chuan e QiGong, estou no II nível Reiki, e faço cura prânica, sou filha da "new age" e, de algum tempo para cá, comecei a sentir como objetivo primário o de "transformar" as energias negativas em Energias Superiores, em Luz e Amor. Pena que me perdi um

pouco pelo caminho já que, ao invés de “transformar”, acabei por “riscar completamente do mapa” essas emoções, fazendo de conta de não mais senti-las, porque eu “tenho os instrumentos para que possa superá-las”, inclusive o tai chi. Moral da estória: eu “bypassei” as memórias negativas que existiam em mim (por isso agora ajudo os outros, agora as vejo muito bem e sei como enfrentá-las). Vocês entendem que enorme dano eu consegui infligir a mim mesma! Ainda bem que gozo de ótima saúde e sou forte e resistente (17 anos de tai chi chuan servirão à alguma coisa, não?) Porque algo assim teria podido transformar-se em alguma doença séria. Graças a Deus, ao invés disso, há pouco mais de um ano, consegui perceber e “sentir” realmente toda a Raiva, a Dor, o Medo e outras coisas mais, que eu tinha experimentado e que estava ainda experimentando. E assim eu comecei a “botar pra fora”. A técnica? Osho e “socos no travesseiro”. Relaxamento emocional. Fácil, íntimo, imediato e certamente não causa dano à outras pessoas, porque não deixa “rastros” intencionais (e principalmente não se corre o risco de prisão perpétua por homicídio premeditado com agravantes de atos cruéis e hediondos, tipo navalhadas, ou torturas que, comparando à Hannibal Lecter de O Silêncio dos Inocentes, pareceria um “escoteiro” católico… Agora

vamos falar da vida de todos os dias e “àquilo que pode acontecer à qualquer pessoa”, como por exemplo, terminar uma estória de amor à um passo de uma convivência. Com um homem de 50 anos em quem eu acreditei e que tinha finalmente conseguido desbloquear um passado sentimental difícil. Mas que, no último momento, saindo-me com a estória de filhas em crise, decidi voltar atrás. Pretexto de trabalho e discussão furiosa, em setembro terminamos, assim, sem falarmo-nos, sem nada. Nunca mais o vi nem soube dele, com exceção do comentário de uma amiga em comum, com a qual ele desabafou, e que me contou que ele ficou muito mal… Ok, nada a dizer. Estou tentando elaborar emocionalmente, mas acreditem, estou com muita raiva de mim mesma e dele… Claro que faço Ho-oponopono é aqui que quero chegar. Claro que é muito útil, mas queria chamar atenção para um certo tipo de comunicação. Concordo que recitar o mantra seja importantíssimo, e que “desbloqueie” e “limpe”, etc. Mas cuidado com a Raiva, gente. É melhor reconhecê-la, botar para fora e exprimi-la, imediatamente. Porque senão: a) faz-se o dobro do esforço e leva-se o dobro do tempo para “limpar” b) Não acredito nesta “limpeza” assim tão profunda. No sentido que, sem deixar de levar em consideração o método do Dr. Len, sem dúvida muito eficaz, a Raiva

é uma emoção tão poderosa quanto o Perdão, o Amor e a Luz… As emoções negativas são fortes e potentes tanto quanto as positivas…e acumulam-se com o passar do tempo. Portanto, para facilitar o encargo do nosso Mantra “sinto muito, te amo etc.” e fazer com que o nosso subconsciente se limpe mais rapidamente “tipo branquear duplamente”, experimentemos antes de mais nada a sentir e reconhecer quais são as verdadeiras emoções negativas com relação à uma pessoa ou situação. E a BOTAR PARA FORA antes de causar danos a si mesmo e aos outros. E, acreditem, nas emoções relativas às relações de um casal tem-se muito que limpar!!! Depois então, é a vez do Mantra…pela nossa Raiva, reconhecendo-a como uma verdadeira Mestra, e deixando-a ir embora, pois terminou o seu dever. Pelo nosso medo, reconhecendo-o como um verdadeiro Mestre, e deixando-o ir embora, terminou o dever dele. Pela nossa Dor, o maior e mais potente dos Mestres. Deixemo-los irem embora, terminaram o dever deles por essa experiência conosco e, pelo menos em situações análogas, não mais se repetirá. “Sinto você dentro, por favor perdoe-me, sinto muito, eu gosto de você, amo você, OBRIGADO. ” Maria Flora Spagnuolo Gostaríamos de finalizar remarcando que a prática Ho-oponopono não prevê, como muitos pensam, a concentração nas sensações ou

situações “negativas”. Efetivamente não teria sentido, com toda a filosofia Huna, a Lei da Atração e todas as antigas tradições espirituais que pregam o contrário, o pensamento positivo. O erro está no modo de encará-lo. Não existem situações positivas ou situações negativas à nível objetivo. É o nosso julgamento que faz com que eles sejam uma coisa ou outra. Com Ho-oponopono nós devemos colocar-nos perante os “problemas” com uma atitude sempre positiva de Gratidão e Amor. Não existem situações “negativas”, existem coisas que nós preferimos mudar porque na atitude mental que escolhemos criam-nos dificuldades, mas o fato que elas se tenham manifestado é sempre positivo, uma oportunidade que se apresenta para colocar as coisas nos seus devidos lugares, para ajeitá-las definitivamente. Cada problema deve ser visto exclusivamente como uma ocasião de crescimento espiritual. O truque reside em olhar tudo sem julgar. Aconteceu porque foi isso que tinha que acontecer, devido às premissas. Prefiro outra coisa? Bem, então eu peço ao meu Eu Superior para intervir. E é tudo. Nenhuma luta entre Ho-oponopono e a Lei da Atração: são pontos de vista diferentes da mesma Verdade.

CAPÍTULO 13: A Paz do Ser- Antes de continuar com esse raciocínio é muito importante colocar os

pingos nos “is”: Ho-oponopono, como já dissemos várias vezes, não é uma fórmula mágica, não é o gênio da lâmpada que realiza os desejos com uma simples ordem, não é um instrumento para realizar os nossos desejos… “Puff”!!! É importantíssimo que isso fique bem claro. Nós podemos tomar posse novamente, através de Ho-oponopono, de um enorme poder que esteve esquecido por séculos a fio e que é nosso por direito, mas para isso temos que saber bem qual é o caminho para alcançá-lo, e estar dispostos a percorrê-lo, empregando uma boa dose de compromisso. Ho-oponopono pode ser individualizado como uma tecnologia, um instrumento que se pode utilizar para encontrar única e exclusivamente a Paz Interior, a Paz do Ser. Ho-oponopono tem as suas raízes na conscientização da própria e total responsabilidade e na repetição das emoções, das memórias que estão presentes em cada um de nós desde o início da história e que se apresentam sistematicamente e constantemente a nós para serem desfeitas, desbloqueadas, de modo que nos permita voltar ao estado no qual nascemos, ao estado zero de LIMITE ZERO. Todos nós nascemos “vazios”, livres, mas, pouco a pouco, dia após dia, introduzindo em nossa mente repleta de ego pensamentos, ideias, conceitos e preconceitos, julgamentos, bloqueamos o nosso poder

e impedimos a manifestação do nosso Eu Superior, criando essa realidade que nos torna tão frustrados e infelizes. Tudo isso porque continuamos, impávidos, a focalizar a nossa atenção naquilo que tememos, no que nos preocupa e nos amedronta. É sabido que a nossa personalidade (além de ser influenciada por fatores genéticos e atávicos) é moldada em grande parte pelos relacionamentos que vivenciamos desde o momento do nosso nascimento. Eis o motivo pelo qual, ao longo de nossa vida, temos necessidade de figuras que nos permitam reproduzir as emoções que experimentamos durante a nossa formação. Deste modo, se com um parente, um irmão, ou uma figura qualquer de referência, importante em nossa infância, vivemos situações que nos causaram um sentimento de inferioridade, mesmo que essa pessoa desapareça de nossas vidas, aparecerá uma outra que nos permitirá viver as mesmas emoções das quais nos tornamos dependentes, já que só deste modo estaremos em condição de manter um equilíbrio na estrutura de nossa essência. A isto podemos acrescentar também o princípio da Lei da Atração: *"Se algo emociona você (positiva ou negativamente) você vai atrair mais dessa mesma coisa. "* Eis porque é necessário mudar, deixar ir embora, substituir, trabalhar e limpar, limpar, limpar qualquer coisa que não nos agrade. Não

podemos fazer como os avestruzes! Não podemos ignorar e refugiar-nos no nosso precioso estado de conforto (do qual falaremos amplamente mais adiante). Não podemos fugir de nós mesmos. A esse ponto é evidente que a técnica de Ho-oponopono vai além do LOA*, porque parte das raízes de tudo, vai interagir diretamente com a Identidade do Ser. *NT: Law of Attraction. E afirma esse seu percurso colocando a si mesmo no Amor, onde a Inspiração Divina chega para permitir-nos recuperar toda a abundância, toda a prosperidade, toda a serenidade e paz que merecemos e a que temos direito. O objetivo final de Ho-oponopono é o de reconduzir-nos ao nível de ZERO LIMITES, onde os pensamentos, as memórias, as recordações, os raciocínios, os conhecimentos, as competências, desaparecem. O nível no qual estaremos finalmente conscientizados da nossa divindade e no qual estaremos prontos a receber aquela inspiração que nos permitirá alcançar conscientemente e de modo duradouro, a Paz do Ser. *"Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; eu não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize".* João 14,26 "… a minha Paz… a Paz da minha essência… dos três seres nivelados… a Paz do Ser". Se quisermos manifestar o reino de Deus na Terra, temos que experimentar conscientemente o

Divino e para isto a única maneira plausível é de olhar para o nosso interior à procura de nós mesmos, de nossa verdadeira essência, do nosso Eu Superior. Para isso é necessário um enorme trabalho de introspecção, não basta ler uma montanha de livros mais ou menos sérios sobre esse argumento, não basta desejar com emoção e formular os objetivos redigindo diligentemente listas e mais listas. Não se trata simplesmente de encomendar, escolhendo o que se quer no catálogo do Universo, colocando-se unicamente em um estado de confiante espera. É necessário começar a utilizar corretamente os instrumentos e as técnicas que temos à disposição para alcançar o nosso Único Anjo da Guarda, o nosso Mestre, o nosso Deus…o nosso Eu Superior, através de um sério e durável nivelamento de nosso completo Ser. Em poucas palavras, Ho-oponopono não pode ser usado para manifestar um depósito de um milhão de euros na nossa conta bancária…ou melhor, pode também ser utilizado para isso, e até para materializar dois milhões, mas só se a manifestação desta quantia for o caminho mais direto e melhor para realizar a nossa Paz Interior de maneira duradoura…A Paz do Ser "Para que a vida, a luz e as correntes celestes possam passar, é necessário abrir as portas para elas. Tudo na natureza demonstra essa lei. Por que as pedras

preciosas são tão apreciadas? Porque deixam passar a luz… E se a natureza conseguiu trabalhar magnificamente certos minerais, se conseguiu aperfeiçoá-los, purificá-los e colori-los para fazer as maravilhas que hoje admiramos cristais, diamantes, safiras, esmeraldas, topázios, rubis… por que o ser humano não deveria conseguir fazer o mesmo trabalho dentro de si mesmo? O que é a oração? O que é a meditação? São essas as atividades graças às quais o homem consegue purificar e iluminar tudo em si mesmo, no seu coração e na sua alma, até ficar, um dia, límpido como uma pedra preciosa. Aí então, o Senhor, que aprecia muito as pedras preciosas, vai colocá-lo em sua coroa. Trata-se de uma imagem, claro, mas corresponde certamente à uma realidade. (Omraam Mikhael Aivanhov).

CAPÍTULO 14: Nenhuma sugestão somente confiança- Quando você pratica Ho-oponopono está permitindo ao seu subconsciente que se coloque em contato com a Divindade, que é a sua verdadeira Essência (Eu Superior), de modo que a situação errada que se manifestou chegue à uma conclusão que seja a melhor para todas as partes envolvidas na questão. Esta solução poderá não ser aquela que você espera, porque o seu Eu Superior, agindo sem interferência do Ego,

fica autorizado a decidir o que é melhor para você, independentemente do que pensa, sente, quer ou deseja o seu Ego! Sua consciência deve somente dar início ao processo, deve permitir que aconteça aquilo que é melhor para todo o universo, eliminando dúvidas, medos e expectativas. Quando você está inspirado permite, flui, libera, desamarra, fica alegre, voa: Existe! Quando o seu Ego se intromete: você resiste, fica com medo, amarra, coloca obstáculos, sofre. Para que o seu Ego não fique envolvido, mantenha-se inspirado invocando o Amor com o mantra de palavras, simplesmente dizendo "Sinto muito, Te amo". E quando tiver que tomar decisões, pensa como agiria o Amor e comporte-se em igual maneira. E na mesma entrevista à Saul Maraney (www.whatishooponopono.com) , declara-se que o Dr. Hew Len tenha feito as seguintes observações: *"Limpar visualizando um resultado não funciona. Mas limpar com o único objetivo de limpar, fará com que cheguem agradáveis surpresas. É necessário confiar na Divindade, permitir que o Divino escolha aquilo que é melhor para nós, sem nada sugerir. Esta atitude libera a Mente Consciente da incumbência de ter que decidir especìficamente o que deve ser limpo ou não. "* Temos que entender que não é importante que nós nos focalizemos conscientemente naquilo que temos

que cancelar, mas que é suficiente que a nossa atenção se concentre no efeito que aquilo que queremos cancelar provocou. É indispensável não ter nenhuma expectativa. O segredo é ter o coração aberto e flexível, porque não sabemos o que podemos receber e de onde virão as oportunidades. Temos que acreditar que tudo dará certo. Talvez não seja aquilo que esperávamos, mas será a coisa mais oportuna. Se às vezes não obtemos aquilo que queremos, o que o nosso Ego decidiu que era o melhor, não significa que as nossas orações não foram ouvidas, que não superamos o teste ou que não somos merecedores. Devemos permitir que o Universo nos surpreenda. Assim receberemos os presentes mais fantásticos que podemos imaginar. A lei do Universo prevê que se pedirmos alguma coisa, a obteremos. O mundo tem que responder. É preciso pedir, mas ao mesmo tempo é preciso permitir, afastando-se do resultado. Isto pode ser obtido se soubermos, com confiança, que o que chegará será justo e perfeito para nós. Na maior parte das vezes não temos a menor ideia de onde esteja escondida a lembrança que cria o bloqueio, e da qual deriva então o problema com que estamos lidando. Portanto, se tivéssemos que confiar somente no subconsciente que esconde a recordação, e no consciente, que não tem condições de encontrá-la, estaríamos num beco sem

saída. Mas temos também o Superconsciente, que sabe exatamente o que, como e onde intervir. Frequentemente somos os piores obstáculos em nossa própria vida, quando não queremos entender que a melhor coisa é ficar de lado e deixar que se encarreguem os peritos! Mais uma vez o Dr. Hew Len afirma (www.whatishooponopono.com): *"Praticar Ho-oponopono significa render-se e confiar, pois os resultados não dependem do intelecto. As expectativas são somente as memórias que se repetem e nada na vida acontece por acaso. Quem está orquestrando os eventos é a Divindade, e o nosso dever é de ficarmos serenos. Se insistirmos em prefixar metas, temos que continuar a limpar-nos, a fim de permitir que nossas vidas sigam a justa via. Se formos inflexíveis e definirmos em nossa mente consciente uma meta específica, perderemos as muitas oportunidades (Inspirações) que provém do Divino. "* Quando usamos Ho-oponopono não devemos deixar-nos levar por julgamentos ou expectativas, é uma coisa muito simples mas precisa ser feita corretamente. Durante todo o tempo em que repito as palavras: "*Me perdoe, Sinto muito, Te amo, Obrigado"*, dentro de mim sei que estou me liberando, limpando, cancelando aquela parte de mim mesmo que me provoca as dificuldades. Pois então nada de expectativas certas, não precisa dar

conscientemente sugestões sobre a direção que queremos que a solução assuma. Trata-se, portanto de não ter expectativas, de ter CONFIANÇA, que tudo vai se resolver da melhor maneira possível, e a consequência será a nossa felicidade. A esse ponto o meu dever, do meu eu consciente, é exclusivamente o de individuar o que está errado, pois não depende de mim estabelecer como deveria ser, ou "querer" que aconteça de uma determinada maneira! O meu Eu Superconsciente sabe muito bem o que é melhor e vai trabalhar para encontrar o caminho mais certo, para que eu possa resolver a questão do melhor modo para mim e para todas as pessoas envolvidas na situação. O Dr. Hew Len afirma que: *" Devemos prestar muita atenção às expectativas que nutrimos em nossas vidas. Limpar não tem nada a ver com as expectativas. Não estamos limpando para salvar a vida de ninguém. A limpeza interior deve ser feita para que tudo aquilo que é melhor para nós possa acontecer pacificamente e com serenidade. " "Fazemos Ho-oponopono para obter as circunstâncias perfeitas e corretas para nós mesmos. "* Mas nós não sabemos conscientemente quais são. Somente o Divino pode saber. "A limpeza de Ho-oponopono é profunda porque estamos trabalhando diretamente com a ajuda do Divino, e o Divino é infalível no seu trabalho. " *"Nós não podemos*

dizer à Divindade quais os resultados que queremos obter com a nossa limpeza. ” O nosso único compromisso é de assumirmos a responsabilidade dos problemas. A responsabilidade da Divindade é de fazer aquilo que deve ser feito para que nós possamos alcançar e obter tudo o que existe de melhor. Individuar a causa, portanto, é dever da nossa parte Divina, que por sua vez sabe muito bem o que fazer, sem necessidade de conselhos ou de instruções, cujo resultado seria somente desviar a nossa atenção daquilo que queremos eliminar. Algumas das soluções do Universo podem parecer até mesmo dolorosas à primeira vista, mas no final resultará sempre que a situação evoluiu do melhor modo para todas as partes envolvidas. O fato é que todos os eventos de nossas vidas são alegres ou tristes de acordo com o ponto de vista de quem os observa, portanto, cada solução é qualitativamente relativa. Cada solução que o Universo envia é qualificada pelo observador (você), não pode ser definida dolorosa ou indolor, positiva ou negativa, porque o que é negativo para muitas pessoas pode ser positivo para outras. Então vamos confiar que, com Ho-oponopono, o que acontece é exatamente aquilo que necessita o nosso espírito para crescer, e assim deve ser interpretado, procurando ver como se estivéssemos olhando de fora, como se não se tratasse

de nós mesmos, como se não acontecesse na nossa vida. Deste modo permitiremos que passe através do nosso ser “sem que estejamos presentes”, qualquer que seja o sentimento que nos possa provocar. Não é importante (aliás, podemos dizer que é contraproducente uma vez que desvia a concentração) focalizar ou procurar individuar o que estamos cancelando. A nossa parte divina sabe muito bem o que precisa limpar e vai cancelar somente aquilo que deve ser eliminado, da melhor maneira para todos. O atraso depende da falta de nivelamento. Talvez o efeito não seja imediato, mas a técnica funciona sempre, mas o nivelamento alcança-se facilmente colocando em primeiro plano o Amor! Nós temos que focalizar somente o modo como nós nos sentimos porquê de maneira geral, quando pedimos uma coisa *“damos uma ordem e tratamos o Divino como um empregado”.* (Dr. Hew Len). Não é necessário entender aquilo que faço; eu o faço a fim de que aconteça o que for melhor para mim, não precisa pensar! Se tivermos expectativas pré-definidas, é como se disséssemos a Deus aquilo que deve fazer, porque nós sabemos melhor do que Ele. Temos que aceitar o fato que não sabemos precisamente o que estamos cancelando, mas como estará sendo cancelado só pode ser um estorvo. Não devemos limitar a Providência, mas devemos

colocar-nos sim, em Suas mãos. Quando você começa a cancelar, na realidade está se aproximando cada vez mais de um estado mais elevado de consciência. Podemos utilizar tudo aquilo que se manifesta oportunamente em nossa vida para cancelar os bloqueios, desde as notícias do telejornal, até qualquer informação que chegue até nós, porque se chega à nós é porque assim o permitimos, e porque representa a projeção de alguma coisa que é real dentro de nós. O intelecto não pode compreender plenamente a operação Hooponopono, porque quem abre a conexão com o Divino é o Subconsciente, a nossa Criança Interior, em sua inocência e ingenuidade, além de qualquer julgamento em mérito, acima de qualquer sentimento de culpa ou de pecado. Ho-oponopono é também aceitar que existe uma parte de mim, que é mais sábia do que "eu" (no sentido que nós tendemos a nos identificarmos somente com o nosso Eu consciente (Ego), esquecendo as duas outras partes do nosso ser). Se não pensássemos tanto, poderíamos compreender as coisas muito melhor. Devemos compreender que Deus não se intromete em nossas vidas, se nós não lhe damos permissão para fazê-lo. Precisamos aprender a confiar em nós mesmos e agradecer por tudo aquilo que temos manifestado de bom em nossas vidas, e por aquilo que não nos parece

ser bom também, (porque de qualquer forma o é). Precisamos confiar que quando utilizamos realmente essa tecnologia os problemas se resolvem. E, principalmente, precisamos parar de analisar tanto qualquer coisa. A única coisa que devo fazer realmente é ser plenamente eu mesmo. Não importa qual é efetivamente a causa do problema, é só uma incógnita que precisa ser cancelada e não importa quem a cancele. E não é nem ao menos importante entender quando e como eu quero que o problema se resolva, porque a nossa arte divina já sabe perfeitamente o que é melhor para nós e fará com que se realize. O nosso Superconsciente sabe muito melhor do que nosso "Ego" o que é bom para nós, pois este último confunde frequentemente a "experiência" com o "símbolo". Por exemplo, pensamos que com dinheiro (símbolo) obteremos serenidade (experiência) e pedimos para obter o símbolo, mas frequentemente este não nos dá o que queríamos. Deste modo a coisa mais certa a fazer não é definir objetivos, mas sim mantermo-nos limpos e nivelados, confiando que tudo de melhor manifestar-se-á em nossa vida, além das mais róseas expectativas do intelecto. Obviamente não podemos estar conscientes da qualidade dos pensamentos que temos a cada minuto, mas os pensamentos criam sempre, quer sejamos conscientes deles ou não. É normal pensar que

qualquer pessoa que sofreu uma desgraça não a atraiu conscientemente, mas agora sabemos que quem a atraiu foi essa pessoa e que é ela a única responsável. Na realidade nós temos uma quantidade enorme de recordações, emoções e pensamentos dos quais não somos conscientes, e que podem nos fazer manifestar aquilo que não desejamos de modo algum. É por isso que o nosso Ego (eu consciente) não pode ter a pretensão de cancelar conscientemente a causa dos erros, porque na maioria dos casos não teria como individuá-la. Neste caso devemos ser como crianças, aceitar cancelar a causa dos problemas sem um controle direto, com inocência, mas uma inocência consciente. Não existe nada que seja bom ou ruim: é o nosso julgamento que faz do bom, “bom” e do ruim, “ruim”. Não existem recordações boas ou ruins, mas existe sim, a emoção que elas desencadeiam quando vêm à tona. A nossa reação àquelas emoções nos fará entender de que modo estamos limpando as nossas memórias. Entregando-nos nas mãos da Divindade, liberamo-nos do peso de ter que decidir de que modo resolver os problemas. Isso me deixa realmente feliz, libera o meu espírito de muitíssimas pressões. Não é preciso ter constantemente o controle da situação, muito pelo contrário, frequentemente veremos que será mais produtivo não tê-lo de modo algum. Portanto, se

passei a vida inteira querendo resolver os problemas, agora descobri que não sou eu que devo resolvê-los, ao contrário, se me obstino em fazê-lo, consigo simplesmente colocar pedras no meu caminho! Vamos entregar tudo ao Divino e agir quando o nosso Superconsciente nos enviar a Inspiração para tal. Recentemente recebemos uma linda poesia sobre isso: De todas as batalhas que o homem já combateu, A batalha contra si mesmo, foi a mais árdua. A mente, com todo o seu conteúdo medo, ciúmes, sentimento de culpa, tédio, etc., tende, por sua natureza, a dividir. Divide o bem do mal, o sagrado do profano E tenta evitar um dos opostos. É esta a luta de que falamos. Quem despertou realizou que a mente não é a sua, mas é a mente coletiva, antiga, que flui através dele, dela e então consciente da futilidade de querer mudar qualquer coisa. Esta descoberta interior dá início a uma experiência inteiramente nova do viver e do ser. Ele ou ela não somente para de lutar, mas faz, certamente, amizade com a mente. O despertar não é uma meta, é uma viagem. O fim do sofrimento pessoal é uma pedra milenar, no percurso desta viagem na consciência. O resto da viagem desdobra-se por si só, cresce e continua a ir adiante. A energia à disposição manifesta-se como atenção pelo outro, como amor nas relações, como eficiência e criatividade no trabalho. Você, em

breve, passa da existência à vida. Livrar-se da necessidade de controle… é render-se livrar-se das feridas… é perdão livrar-se das resistências… é aceitação livrar-se da possessividade… é amor para livrar-se, por outro lado, é necessária a Graça Divina. MENSAGEM DE SRI AMMABHAGAVAN POR OCASIÃO DO ANO NOVO www.facebook.com/notes/il-velo-di-maya.

CAPÍTULO 15: Inspiração e Intuição- A diferença entre Intuição e Inspiração é que a Intuição deriva do arquivo do nosso Subconsciente (os sonhos premonitórios fazem parte dessa categoria), enquanto que a Inspiração é um verdadeiro guia porque sai diretamente do nosso Superconsciente e, portanto, da nossa parte Divina, que sempre sabe qual é o caminho melhor a seguir. Com frequência nos é muito difícil distinguir entre intuição e inspiração, por isso devemos colocar-nos diante dos eventos da vida como se tudo aquilo que nos acontece fosse simplesmente uma oportunidade para melhorar sem perguntar o motivo. Isso porque o nosso Eu Consciente não tem como fazer uma distinção entre uma e outra. A única coisa que sabemos é como permitir que o Divino intervenha para cancelar as causas que provocam os problemas. Às vezes conseguimos compreender racionalmente as causas, mas somente depois que o problema foi

resolvido. O Dr. Hew Len afirma: *“Somos todos Seres Divinos, mas o Ego pode seguir somente um mestre de cada vez. “*Pode seguir as memórias que, repetindo-se, dão origem aos problemas, ou pode seguir a Divindade através das Inspirações. ” *“O intelecto tem que fazer uma escolha: pode tomar as suas decisões baseando-se nas suas experiências de vida (intuições) ou pode tomar as decisões e agir seguindo a sugestão Divina (inspiração). ”* (Hew Len) Cada vez que utilizo Ho-oponopono, na realidade estou perseguindo um objetivo, que é o de limpar e cancelar as causas dos erros, mesmo que eu o utilize para um específico problema. O Objetivo final é o de fazer uma limpeza geral no arquivo, deste modo, quando o utilizaremos, o faremos baseados na inspiração que vem do Superconsciente, porque permitimos que Ele o faça, nivelando-nos assim com o Amor do próprio Superconsciente, uma vez que mantenhamos a intenção de limparmo-nos e a confiança em nós mesmos. Tenha confiança no fato que cada vez que você usa Ho-oponopono alguma coisa se “ajeita”, pois, quando nos limpamos e nos nivelamos com o Divino através do Amor, o Universo nos apoia e coloca-nos no melhor caminho. A simples “intenção” é um instrumento de incrível potência. A partir do momento em que você nota dentro de si algo de incômodo com

relação à uma pessoa, um lugar, uma ação, um desejo, inicie um processo de limpeza pedindo a Deus: *"Cancela em mim o que está contribuindo para que esse problema se manifeste"* usando essas palavras: Obrigado, Me Perdoe, Sinto Muito, Te amo! Na ordem que você quiser, repita gentilmente Sinto Muito, Me Perdoe, Obrigado, Te Amo! Repetindo mais e mais vezes, como um mantra, deixando que seja a Intuição a guiá-lo. Repita o mantra o mais frequentemente possível e pelo maior tempo que puder, referindo-se a um problema específico ou então Obrigado, Te Amo, quando você estiver sereno e em Paz. Quanto mais o repetirmos mais a Criança Interior aprenderá a fazê-lo, até que o fará automaticamente. Então repita mentalmente e continuamente o seu mantra e, quando o seu Ser sugerir a você, focalize alguma coisa em especial e resolva-a. OBRIGADA! ME PERDOE! SINTO MUITO! TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADA, TE AMO! OBRIGADA, SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO! Segundo o Dr. Len, podemos viver entregando-nos às memórias ou às sugestões divinas. Podemos escolher se viver de lembranças ou de Inspiração, mas não podemos fazer as duas coisas contemporaneamente. As recordações, como vimos antes, são antigos programas que se repetem no nosso Subconsciente. A Inspiração é a

mensagem do nosso Eu Superior. O Divino é o nosso estado zero, é onde temos “Zero Limites”. Nenhuma recordação, nenhum pensamento, nenhuma identidade, somente o Divino. Ho-oponopono é realmente muito simples. Para os antigos havaianos, todos os problemas iniciam sob a forma de pensamentos. O problema é que cada pensamento vem repleto de lembranças dolorosas, como as memórias das pessoas, os lugares, ou as coisas. Quando se pratica Ho-oponopono, a Divindade dentro de nós neutraliza e purifica o pensamento doloroso, a energia que fica associada à pessoas, lugares e coisas transforma-se em Pura Luz. Somos nós que devemos escolher o caminho a seguir.

CAPÍTULO 16: Serenidade, Nivelamento e Paz- Todos querem ser felizes. Para ser feliz é preciso estar em sintonia com si mesmo. Todos queremos ser serenos, estar em paz com o nosso interior e com os outros. Quando tivermos alcançado o nivelamento que nos permite estar bem, poderemos fazer com que o nosso “Destino” se cumpra e realizaremos de maneira duradoura o “reino de Deus na Terra. ” Devemos partir do conceito que nós, como Ego, como Eu racional, ou Mente consciente, não temos verdadeiramente um total controle da situação. Assumimos o verdadeiro controle total quando o Eu se transforma em Ser em todas três

componentes niveladas e centradas entre elas: quando alcançamos a total confiança naquilo que se encontra dentro de nós, ou seja, a nossa parte divina em constante contato com a Inteligência Divina. Através de ho-oponopono temos condição de fazer com que esse contato se manifeste e mantenha-se constante, que seja durável. A verdadeira questão não é tanto ter ou não ter expectativas e então deixar de dar indicações ou sugestões, mas sim compreender como devo fazer para ficar sereno e em paz comigo mesmo, independentemente do fato de ter problemas a resolver. Através de Ho-oponopono é possível alcançar uma Paz e uma serenidade profundas, independentemente da realidade que nos circunda. Devemos aceitar a situação assim como ela é e confiar no fato que a situação melhorará através dessa tecnologia, não porque a nossa realidade seja boa ou ruim (julgamento) mas simplesmente porque apesar de estar bem como está pode ser melhorada! E ela melhorará mesmo que nós não saibamos como nem porquê. Não é dever do nosso eu consciente sabê-lo, prevê-lo, sugeri-lo ou desejá-lo. O Dr. Hew Len nos diz: *“ A única maneira definitiva que tenho para chegar à uma paz duradoura é fazendo Ho-oponopono, e se encontrar essa Paz e serenidade, a situação vai se estender a tudo aquilo que está ao meu redor. Portanto, quando noto qualquer coisa que*

posso captar como problema, pergunto-me: O que existe em mim que devo consertar? ”. Se eu estiver sereno e em Paz comigo mesmo, não terei necessidades ou expectativas! Se fizermos isso, conservaremos o nosso nivelamento e chegaremos então a centralizar e unir as três partes do nosso Ser. Devemos isentar-nos de qualquer julgamento ou opinião a fim de que a vida esteja livre para fluir. Cada um de nós, como vimos na tradição Huna, é formado por três partes do Ser, intimamente interligadas: **EU SUPERIOR.** A nossa parte espiritual, nossa verdadeira essência, nosso Ser Superior, que podemos chamar PAI ou DEUS, que é a nossa parte perfeita, em contínua conexão com o Divino UM, do qual fazemos plenamente parte. **O CONSCIENTE.** A nossa parte racional, aquela que escolhe, conhecida também como EGO. É uma parte muito importante, é a Mãe, é aquela que aceita assumir 100% da responsabilidade da manifestação da realidade. O problema em si não existe, existe somente o fato que nós escolhemos considerá-lo um problema. **O SUB-CONSCIENTE.** A Criança Interior. É a nossa parte emocional, aquela que recolhe e arquiva todas as nossas experiências. Somos constantemente negligentes com ela que, todavia, é a verdadeira responsável por tudo aquilo que manifestamos em nossa realidade. O Subconsciente

recolhe não somente todas as memórias desta vida, mas também as de uma vida precedente. O melhor estado do ser humano é o equilibrado, no qual nenhuma das três partes prevalece sobre as outras. Uma vez que este equilíbrio foi alcançado, temos condição de estabelecer um contato com a nossa parte divina e obter a inspiração que guiará as nossas ações. O lado racional, na maior parte dos indivíduos, oprime a Criança Interior, assumindo o controle deixando de lado as exigências do Subconsciente. Numa situação deste tipo, a Inspiração guia não pode chegar até nós, e, portanto, o estado de verdadeira serenidade é quase impossível de se alcançar. Graças à técnica de Ho-oponopono podemos recuperar o equilíbrio e a limpeza interior, entrando em contato com o nosso Eu Superior perfeito. Uma vez que estejamos centralizados, o estado natural é de alegre serenidade e de Paz interior. Através do Ho-oponopono podemos intervir sobre a causa que criou o problema, eliminando-a. E quanto mais o fizermos mais nos aproximaremos do nivelamento definitivo. Portanto dizemos Obrigada e Te amo porque queremos ficar serenos, independentemente do que o intelecto sabe ou não sabe. Porque frequentemente o coração tem razões que a razão desconhece. E já que toda a realidade parte de nós mesmos, se estivermos serenos e em Paz,

prestamos um grande serviço ao mundo. Dizer mentalmente “Obrigado”, fecha muitas portas e abre ainda mais, mas as que forem abertas serão todas estradas que nos levam para cima e nos fazem alcançar um estado de maior serenidade e “Paz”. A Paz, essa bonita palavra, cheia de altos conteúdos e infelizmente também repleta de lugares comuns. Falar de Paz pode ser difícil em um mundo no qual a comunicação de massa ama as notícias de violência para atrair a atenção e onde prefere-se gritar e não vivenciar a palavra PAZ. Muito fácil colocar esta palavra ao lado de um conceito de NÃO GUERRA, de trégua da violência. Estamos quase habituados às imagens de guerra, países vizinhos que no fundo parecem-nos longe, na medida em que nenhum cidadão se encontra diretamente envolvido. Estamos anestesiados quanto ao conceito de guerra e, consequentemente, de paz, porque em muitas famílias ele senta-se à mesa do jantar e apresenta-se com um simples “como foi hoje no colégio ou no escritório”. No entanto, quando esse conceito é transferido para uma dimensão mais reduzida, mais íntima, mais individual, adquire então um significado completamente diferente. A Paz do coração, a paz interior, é uma meta desejada em meio ao caos do nosso dia-a-dia, estar em “paz consigo mesmo” não é um conceito assim tão abstrato e longínquo. A falta de

paz fica evidenciada pelo número de modos com que procuramos, geralmente em vão, aliviar estresse e fadigas da vida cotidiana. Se existisse paz interior em nossas vidas, viajaríamos menos, comeríamos menos, compraríamos menos, trabalharíamos menos, lutaríamos menos, falaríamos e pensaríamos menos. Em alguns casos, "menos" poderia, por breves períodos, significar de modo algum. O homem entra em uma guerra justamente porque perdeu a paz interior, as pessoas matam-se por causa do vazio que têm dentro e que tentam preencher com o poder sobre o outro. **A paz exterior depende da paz interior.** Como disse o poeta Oliver Wendell Holmes "Aquilo que ficou para trás e aquilo que está diante de nós é pouco em comparação com aquilo que está dentro de nós". O homem hoje em dia corre sempre, tem medo da pausa, do silêncio, porque é por aí que entra em contato com si mesmo e com as suas guerras interiores: Sentimento de injustiça, frustrações, inseguranças ou medos que conservamos sob controle preenchendo-nos a vida. E quando entramos em contato com os outros percebemos se temos paz, neste momento mais do que nunca podemos experimentar a nossa paz interior: quando somos capazes de escutar o silêncio do outro, sem despejar sobre ele um monte de palavras para convencê-lo, para ter controle, e depois de uma pausa

de silêncio exprimimos o nosso pensamento, sem expectativas, aceitando que o outro possa não acolher porque tem o direito de fazê-lo, e então sim, estaremos experimentando uma relação de paz. Mas quão frequentemente nos acontece? A Paz é, portanto, um estado interior e não podemos obtê-la suprimindo qualquer fator externo (exércitos, armas …). As causas da guerra devem ser superadas antes de mais nada dentro de nós mesmos. **A PAZ É UM ESTADO SUPERIOR DE CONSCIÊNCIA -** Não consiste somente em sentir-se bem, calmo e sem preocupações por um momento, mas é algo muito mais profundo e precioso. É harmonia entre todos os elementos que constituem o homem: espírito, intelecto, coração, vontade e corpo físico. Educar-nos à paz interior não é algo fácil, mas requer uma aplicação cotidiana e atenta. É aprender a escolher, como afirma Antonella Iadevaia, os pensamentos positivos, aqueles que não fazem mal nem à nós nem aos outros, e liberar aqueles negativos, que são causa de conflitos físicos e mentais. O pensamento é uma força capaz seja de criar que de destruir, e frequentemente as pessoas não sabem como usá-lo no melhor modo possível, transformando-o em causa de confusão e de sofrimento. Educar à PAZ INTERIOR é aprender a colher a beleza escondida em cada ser e coisa, do que foi criado, fazendo assim com

que surja uma real atitude de compreensão, amor e amizade. É um compromisso que todos nós devemos assumir, para demonstrar, no silêncio de nossos corações, sem usar palavras redundantes, que a paz pode ser alcançada. E é o maior presente que podemos dar à nós mesmos. Então, limpemo-nos, para podermos ficar em Paz. TE DOU TODA A MINHA PAZ TE DEIXO TODA A MINHA PAZ NÃO A PAZ DO MUNDO, MAS SIM A MINHA PAZ A PAZ DA MINHA ESSÊNCIA DAS TRES PARTES DO SER NIVELADAS E INTERLIGADAS. (Morrnah Nalamaku Simeona)

CAPÍTULO 17: A importância da Gratidão - Se alguém lhe der um presente e você não agradecer, acha que essa pessoa vai estar motivada a dar-lhe um segundo presente? Claro que a resposta é óbvia! É fundamental manter uma atitude instintiva de gratidão com relação ao Universo, responsável por todos os presentes, grandes e pequenos, que recebemos em nossa vida, se quisermos manter aberta e limpa a via através da qual se manifesta tudo aquilo que recebemos. Partindo da premissa que a casualidade não existe, que não existe a sorte e que nada acontece por acaso, aprendemos a notar todas as coisas bonitas que nos acontecem e nos circundam diariamente. As pequenas e as grandes coisas vêm todas do Universo e

estão aqui para nós. Se formos conscientes, realmente conscientes disso, a atitude mais óbvia, instintiva e natural que poderemos assumir será com certeza uma atitude de Gratidão com relação ao autor de tudo isso. Não pode deixar de ser assim. Vamos supor que alguém acorde de manhã e comece a praticar Ho-oponopono, mas não encontra o leite na geladeira para tomar o café da manhã e começa a se perguntar: “Parece-me que esse Ho-oponopono não funcione muito bem! ” “Está tudo indo de mal a pior, não sei o que tem de errado comigo, mas nada funciona. ” “Puxa, como sou sem sorte, não dou uma dentro! ” Essa pessoa vai ter com certeza um dia péssimo, e continuará a atribuir a responsabilidade à todo mundo, menos à ela mesma. Agora vejamos aquela pessoa que se levanta de manhã e começa seu dia agradecendo por tudo que tem, continua suas atividades matutinas enquanto pensa continuamente: Sinto muito, Me Perdoe, Obrigado, Te amo, Obrigado, Te Amo, Obrigado, Te Amo. Decide tomar seu café da manhã, abre a geladeira para pegar o leite, mas percebe que o leite acabou. Nada de lamentos ou recriminações inúteis, não resmunga porque não encontrou o leite, ama-se porque terá oportunidade de preparar um ótimo chá e pega na geladeira o iogurte, aproveita que está com a mão na massa e prepara um pão com mel... ou

então decide por um café da manhã fora do esquema habitual e vai ao bar. Esta pessoa começa o seu dia com uma alta vibração e, em momento algum, para de atrair prosperidade para a sua vida. Reconhece que qualquer situação está sempre repleta de novas oportunidades. A vibração que emana e na qual fica sintonizada está no ponto focal da criação consciente. A pessoa que tem essa atitude mental, encontra motivos para agradecer até quando se sente triste e sem motivação, porque consegue ver, de algum jeito, o lado positivo da situação e a transformar a tristeza, a desilusão ou a falta de motivação em novas ocasiões de crescimento. Sua mente habituou-se a escolher a Alegria e o Amor, criando as ligações necessárias ao desenvolvimento da zona do cérebro que transforma tudo, automaticamente, em Confiança e Bem-estar. Maravilha criativa. E assim, continua cultivando constantemente o seu Espírito com sementes de prosperidade, que brotarão abundantes de altas vibrações e atos de Prosperidade, numa corrente infinita. Na realidade, temos sempre milhares de motivos para agradecer. Concentrar-se mais na Gratidão, que é a mola da Lei da Atração não significa mentir ou fazer de conta que tudo vai indo bem, contra qualquer evidência. Trata-se de entender que tudo o que foi criado encontra-se ali à minha disposição, para

mim, e agradecer cheio de vibrante e comovida gratidão é o mínimo que eu possa fazer e, ao mesmo tempo, é a coisa mais produtiva para mim mesmo. É importante recordar sempre que as palavras de aprovação, de Amor e de afeto que dizemos aos outros são como centelhas de luz que tocam a alma daqueles que fazem parte da nossa realidade, e são um instrumento poderoso de manifestação de abundância e bem-estar. Assim, quando a luz se acende para os outros, talvez se acenda ainda mais brilhante para nós. Através da Gratidão, aprendemos a criar um relacionamento estável conosco e, passo a passo, chegamos a fazê-lo de maneira duradoura. Mantendo o nosso diálogo interno (Me Perdoe, Sinto Muito, Obrigado, te Amo) é possível contribuir para a construção do mundo que se deseja. Este diálogo é a vozinha que chega quando se está distraído, aquela saudável, "pura", íntegra, aquela que vem à tona quando você está feliz. Então é evidente que as atitudes mentais mais produtivas são: Escolher perdoar a mim mesmo por tudo aquilo que considero um problema. Escolher perdoar aos outros porque isto equivale a perdoar a mim mesmo. Escolher ser grato a mim por cada coisa. Apreciar profundamente este momento. A soma de tudo isto é que eu Me Amo Completamente. Eu sou a coisa mais preciosa e querida que exista, cada

percurso é válido para que me dê mais amor, mais alegria e para honrar mais ainda a dádiva que sou neste Universo, e tudo isso contribuirá a criar um mundo melhor e mais feliz. ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO, TE AMO.

CAPÍTULO 18: Ho-oponopono e a Lei da Atração- Ho-oponopono vai além da Lei da Atração. Ele a supera e ao mesmo tempo, engloba-a. Ho-oponopono e a Lei da Atração são pontos diferentes de uma mesma grande Verdade, mas não são exatamente a mesma coisa. Não tem um antes e um depois, não tem uma coisa mais válida e outra complementar. Precisa-se mudar a perspectiva da qual se observa a questão. Uma é uma Lei Universal, o outro é um verdadeiro instrumento de, digamos, "elevação espiritual". A lei da Atração ensina que você "atrai aquilo sobre o qual se concentra" (ou melhor dizendo, aquilo que faz com que você se emocione). Porém, a dificuldade é que se você não estiver muito bem nivelado com os seus objetivos, o processo de manifestação pode ficar dificultado. Ho-oponopono é uma tecnologia, desenvolvida pelo povo havaiano, para fazer com que estejamos nivelados com os nossos desejos e com o Universo. Podemos então dizer que Ho-oponopono e LOA são coisas complementares, mas diferentes.

Dizem a mesma coisa: “nós somos os criadores da nossa realidade”, mas a veem sob diferentes perspectivas. A questão vai um pouco além da simples vontade instintiva de manifestar um milhão de euros em cima da mesa da cozinha. Se quisermos alcançar aquela serenidade espiritual que evidentemente estamos tentando encontrar quando estudamos estes argumentos, temos que nos aplicar. Temos que entender que enquanto não colocarmos no mesmo plano nós mesmos e os nossos objetivos, estes últimos, não estando no mesmo nível vibracional, não nos farão alcançar o estado que almejamos de maneira definitiva e satisfatória. É necessário aplicação e perseverança, somente assim teremos de volta o poder que nos pertence. Precisamos querer realmente, profundamente, e crer cegamente, começar a usar os instrumentos adequados, a tecnologia que a experiência coloca à nossa disposição para que procuremos dentro de nós mesmos, com o estudo do Ser, com perseverança, constância, com a convicção de entrar em fusão consciente com o nosso Eu Superior. Estamos falando de crescimento espiritual profundo, e neste nível as diferenças entre Lei da Atração, Ho-oponopono, meditação, visualização criativa ou qualquer outra coisa, perdem o sentido. Todos esses são instrumentos para chegar a realizar o objetivo que

nos fez vir encarnados: ser felizes e manifestar o reino de Deus na terra! Uma vez que não é possível controlar tudo aquilo que temos no inconsciente e que age na nossa realidade, a tecnologia de Hooponopono permite que intervenhamos dando amor ao nosso inconsciente, aceitando aquilo que é sem julgar. Os pensamentos "negativos" que temos a cada dia são aqueles que impedem que sejamos emocionalmente livres. Estes pensamentos criam a nossa realidade. Não podemos esquecer isso nunca! Universalmente, cada pensamento é criativo, ou seja, é capaz de criar, portanto, cada ideia que neste exato momento está chegando à minha consciência, já tomou forma e manifesta-se de alguma maneira na minha realidade. Muitas pessoas perguntam-se como podem LOA e Hooponopono serem compatíveis se a primeira ensina a focalizar o pensamento positivo e a realização daquilo que queremos, enquanto que a segunda pede que nos concentremos nos problemas e, portanto, nas memórias negativas da nossa existência. Quem está errado? Quem tem razão? Por que focalizar a atenção nos acontecimentos "negativos" como ensina Hooponopono se a Lei da Atração e todas as mais antigas tradições pregam o pensamento positivo? Não existe o certo e o errado, o erro está em como encarar a questão. Começamos pelo princípio de que não existem

situações positivas ou negativas objetivamente, mas sim o nosso julgamento, que as torna uma coisa ou outra! Quando julgamos ou nos julgamos, produzimos imediatamente separação e deixamos de lado a Unidade que somos. Quando então deixamos de julgar os outros (ou nós mesmos, o que na consciência da Unidade não tem diferença alguma), podemos finalmente iniciar a amar a nós mesmos e aos outros sem impor nenhuma condição e além de qualquer conotação desagregadora. Com Ho-oponopono nós temos que nos colocar perante os problemas com uma atitude sempre positiva, de Gratidão e Amor! Não podemos enfrentar os problemas como se fossem situações negativas, eles são somente coisas que preferimos mudar, porque na atitude mental que assumimos agora, criam-nos dificuldades, mas o fato que se tenham manifestado é positivo, uma oportunidade que se apresenta para que as coisas sejam colocadas no devido lugar, para endireitar essas situações. O truque consiste em ver tudo sem julgar. Na realidade o que aconteceu ocorreu porque era o que tinha que ocorrer devido às premissas. Agora prefiro outra coisa? Bem, então peço ao meu Eu Superior que intervenha. É só isso! Quando acontece algo e temos que enfrentar situações negativas (incômodos ou desgraças), antes de mais nada é absolutamente

necessário manter-nos lúcidos, para entender que não se pode assimilá-las como se fossem afrontas pessoais. E também aprendemos que as situações negativas e as pessoas agressivas são somente respostas às nossas recordações. Manifestam-se em nossas vidas somente para nos dar a possibilidade de limparmo-nos. Quando acontece é importante procurar sentir gratidão por cada acontecimento negativo e por cada pessoa antipática que aparece em nossas vidas. Com essa atitude, estaremos imunes a qualquer mal. Nenhuma batalha entre Ho-oponopono e Lei da Atração, são somente pontos de vista diferentes de uma mesma Verdade. A nossa vida é uma contínua escolha, em cada segundo da existência, que se abre aos nossos olhos e permite-nos viajar pela estrada que escolhemos com os instrumentos que temos à disposição. E as escolhas que fazemos dependem sempre do que temos à mão naquele determinado momento, sem conotações qualitativas…as situações podem mudar em seguida, e as escolhas a serem feitas podem revelar-se diferentes. Neste exato momento você está apto a decidir se o que está lendo tem ou não a ver com você, porque a escolha é uma atividade constante da nossa consciência. Na luta contra as lembranças, é evidente que os nossos pensamentos não nos permitem usar de modo eficaz a Lei da Atração. É então o momento oportuno para uma

doce imersão nas águas cristalinas de Ho-oponopono. Deste modo poderemos recomeçar a viagem com um fardo mais leve nos ombros. Com Ho-oponopono você atrai aquilo que agradece e assim coloca o Amor em primeiro plano. Ho-oponopono é o complemento da Lei da Atração e a Lei da Atração é o complemento de Ho-oponopono. Fazem parte do mesmo "Segredo". Encontramos ambos como filosofia única nas mais profundas "sabedorias ancestrais" (Huna, Budismo, Taoísmo, Cristianismo, etc.) Para os antigos havaianos, todos os problemas iniciam-se como pensamentos. Mas ter um pensamento não é um problema. O problema é que todos os nossos pensamentos estão impregnados de recordações dolorosas, recordações de pessoas, lugares ou coisas, que se repetem constantemente no subconsciente. A Lei da Atração, como bem o sabemos, denomina-os "crenças limitantes", "bloqueios". O Ego não pode, trabalhando sozinho, resolver esses problemas, porque o intelecto consegue somente gestir os problemas, enfrentá-los. A gestão das coisas não é um modo de resolver os problemas. Para resolvê-los é preciso deixá-los ir embora! A Lei da Atração diz claramente que, para que nos livremos das crenças limitantes, não devemos enfrentá-las, combatê-las, temos que aceitá-las, amá-las e deixá-las irem embora. Somente assim

veremos que elas… PUFF… evaporam-se! E Ho-oponopono está decididamente nivelado com essa atitude. Ho-oponopono ensina: “Crenças, eu amo vocês! Estou grata pela oportunidade que vocês me dão de Livrar-me da energia negativa! ” Quando se faz Ho-oponopono o que acontece é que a Divindade pega o pensamento doloroso e neutraliza-o, purifica-o. Não se purifica uma pessoa, um lugar, uma coisa. Neutraliza-se a energia que está associada àquela pessoa, àquele lugar ou àquela coisa. Portanto, a primeira fase de Ho-oponopono é a purificação de tal energia. Então acontece algo maravilhoso. Não só a energia contrária fica neutralizada, mas é liberada, foi solta, e, portanto, o espaço que ocupava no nosso interior fica livre, vazio. Os Budistas chamam este espaço o Vazio. O passo final é deixar que a Divindade entre e preencha o vazio com a Luz. A Lei da Atração diz que devemos aceitar a Inspiração, segui-la e agir. A Lei da Atração em suas fases prevê a ação, mas a ação Inspirada. Para fazer Ho-oponopono, não se tem que saber qual é o problema ou erro e muito menos o que o provocou. Tudo o que é preciso é simplesmente notar qual foi o problema que se verificou física, mental ou emotivamente. E a Lei da Atração, o que ela diz que se deve fazer para livrar-se das crenças limitantes? Individuá-las, não? Aqui a questão é ainda mais fácil,

porque não é necessário individuar especificamente as crenças limitantes, é suficiente tomar conhecimento dos seus efeitos sobre a nossa realidade. Uma vez que o problema foi notado, é responsabilidade de vocês iniciar imediatamente a limpar dizendo: “Sinto muito. Me perdoe. Te amo” até que a energia esteja limpa. As palavras ligadas à Intenção são uma Força Poderosa que permitirá passar de um estado de apatia a um estado de Alegria. Usando a força que possui a Intenção, podemos mudar o nosso Universo. Escolhamos pensar positivo. Experimentemos pensar positivo constantemente, e notaremos resultados surpreendentes. Todos nós estamos convencidos de que as nossas vidas poderiam ser melhores, poderiam ser diferentes. Esta é uma atitude muito humana, é a nossa natureza, mas o que frequentemente não sabemos é que é a nossa Divindade que deixa entrever essas intuições, emanando a sua natureza que Sabe, fazendo-nos ver a realidade “real”. Exercite-se a criar frases flexíveis tais como: escolho estar aberto à possibilidade de que fazer (meu desejo) seja mais fácil de quanto pensasse. Eu sou a Riqueza, a Abundância, a Prosperidade. Eu estou em perfeita Saúde, sou o Amor perfeito. Eu sou Amor, Gratidão e Alegria. Se pedir receberás, com a condição que você peça sem dar ordens, porque na verdade não sabemos,

profundamente, aquilo que é melhor para nós. Existem pessoas para as quais é muito fácil ter constantemente pensamentos positivos, porque parece que sabem que todas as possibilidades coexistem no mesmo instante no mesmo Universo, no sentido de que se “agora” desejam um novo flamejante carro esportivo é porque sabem que aquele carro é já delas em alguma dimensão e que portanto, daquela dimensão recebem a mensagem de começar a desejar exatamente aquele determinado automóvel. E ao lado da versão desta pessoa com um carro novo encontramos também uma outra versão da mesma pessoa, que não tem a mínima possibilidade de adquirir um carro. Pois então as pessoas de sucesso não fazem outra coisa nos seus discursos ou nos seus pensamentos cotidianos a não ser escolher entre duas possibilidades e vibrar com ela, porque parecem compreender muito bem que tudo já está criado e que o Universo já está completo, e na criação não falta nada. Sabem também que ambas as situações contêm um sucesso, por isso, se não obtivessem um carro seriam felizes do mesmo jeito, pois teriam acesso à inúmeras outras possibilidades de diferentes tipos. Existe também um outro gênero de pessoas para as quais é realmente muito difícil ficar longe do sofrimento e da dor. Essas pessoas são a razão de qualquer mudança, portanto devem estar dispostas

a escolher. Ser feliz é o melhor atalho para chegar a obter o objetivo e é o estado de ânimo que acelera qualquer processo de atração consciente. A Lei da Atração diz que podemos atrair para nós os nossos pensamentos dependendo de como vibramos e Ho-oponopono diz que limpar sempre nos permite vibrar altíssimo. Estamos frequentemente fazendo escolhas em nossas vidas, consciente ou inconscientemente. Por exemplo, existe quem deveria finalmente optar por abandonar o seu papel de vítima, de que não tem saúde, não tem uma relação estável, não tem dinheiro, não tem serenidade, trocando-o pelo papel de quem quer ser uma pessoa verdadeiramente iluminada, determinada, conscientizando-se do seu poder interior. Para isso é necessário prestar atenção às próprias emoções para poder guiar os próprios pensamentos conscientemente, acumulando assim a própria energia ao invés de desperdiçá-la em inúteis peripécias, e transformando esta energia em capacidade de amar profundamente a nós mesmos. Isso torna-se possível somente quando escolhemos pensar de maneira positiva e saudável. Um truque para alcançar rapidamente este objetivo é habituarmo-nos ao conceito de que devemos cancelar constantemente as memórias de modo automático e não só esporadicamente, quando nos lembramos de fazê-lo.

Fica evidente então que uma coisa não exclui a outra, muito pelo contrário. Ho-oponopono é fantástico para individuar as crenças que nos limitam, uma vez que é um verdadeiro instrumento prático de ajuda, uma espécie de fórmula mágica (mesmo que saibamos perfeitamente que, ainda que pareça, nada disso de que estamos falando tem a ver minimamente com magia). A utilização deste excepcional instrumento dá ótimos resultados, mesmo quando não conseguimos perceber quais são as convicções que sabotam e bloqueiam o processo de manifestação dos nossos desejos. Quem não se reconhece nessa realidade! Frequentemente, com uma boa dose de atenção e concentração nas nossas emoções, conseguimos reconhecer os elementos que nos sabotam. (uma vez que isso foi feito, já temos meio caminho andado). Porém não é tudo assim tão simples e imediato. Às vezes as convicções que nos limitam são tão profundas e arraigadas em nós mesmos, e tão camufladas que, apesar de todo e qualquer esforço, não conseguimos fazer com que venham à tona. Nesse caso, Ho-oponopono pode ser de grande ajuda. Na realidade, é necessário que saibamos que existem determinadas crenças que nos limitam, não nos permitindo obter aquilo que desejamos. Crenças que nos bloqueiam e não nos deixam voar alto. Não devemos, porém,

vivenciar esta situação como um problema, e sim como uma característica da própria vida, sem dar-lhe uma conotação, quer seja positiva ou negativa. Simplesmente como um aspecto de nós mesmos que pode ser melhorado. Esperamos entender, com serenidade e confiança, quais são esses nossos bloqueios e, em seguida, dirigimo-nos ao Divino que existe em nós dizendo: “Sinto muito, me Perdoe“. Fui eu que criei inconscientemente uma situação que não desejava. Sou eu, portanto, o único responsável. Sinto muito e me perdoo por tê-lo feito: “Obrigado, Te amo!” Porque mesmo tendo criado os meus bloqueios, criei algo de bom, já que cada aspecto da nossa vida tem as suas conotações positivas. Talvez sem esses obstáculos poderia ter-me visto em apuros, diante de várias situações. Quando o meu inconsciente criou esses bloqueios, o fez com um determinado objetivo. Talvez até para que pudesse me defender de alguma coisa. De qualquer maneira, não foram criados de má fé. O subconsciente faz sempre aquilo que, sob o seu ponto de vista, é a melhor solução. De modo que agradeço a mim mesmo por aquilo que fiz, nem que seja somente pelas experiências que pude ter. E é óbvio que tenho que declarar que amo essa pessoa especial, fantástica e única que sou EU!!! Portanto, a frase que temos que repetir como um mantra, na ordem em que

desejarmos, é: OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO. SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO. O que podemos garantir é que, se através de Ho-oponopono você conseguir limpar o suficiente para alcançar um contato com o seu Eu Superior, graças à Lei da Atração não terá certamente grandes dificuldades para manifestar aquilo que quiser! E para finalizar, um exercício prático que une Ho-oponopono à Lei da Atração. Com o conhecimento do que vimos sobre a filosofia Huna é claro que: • cada um de nós é ligado ao seu Eu Superior. • o nosso Eu Superior ama-nos sem qualquer condição. • o nosso Eu Superior nos dará uma ajuda se fizermos um pedido específico. Portanto, o nosso Eu Superior resolve os problemas escondidos no nosso subconsciente. **Fase 1:** Individuar o projeto no qual estamos trabalhando (objetivo). O que queremos mudar? O seu Ser Superior reconhece as causas de uma dada condição e sabe como remediar. Ele conhece a sua verdadeira natureza e é oportuno o envolvimento dele na questão, já que ele possui uma maior compreensão das consequências de uma determinada ação. **Fase 2:** Afirme verbalmente o que você quer obter. Isto para cancelar os velhos esquemas interiores e substituí-los por novos e melhores esquemas, para evitar recair sempre nos mesmos velhos erros. É

melhor confiar e entregar-nos nas mãos do nosso Eu Superior que sabe exatamente o que se deve fazer. **Me perdoe, Sinto muito, Obrigado, te Amo! Fase 3:** Deixe que o seu Ser Superior faça o seu próprio trabalho, que troque o modelo presente com aquele mais adequado à sua essência e à sua situação, mas da mesma forma à situação de todas as partes envolvidas no processo. **Sinto muito Me Perdoe Obrigada Te Amo! Fase 4:** Peça para ser avisado quando o processo estiver concluído. **Me perdoe, Sinto muito, Obrigado, Te Amo!** Quando começamos a ter experiências positivas com relação ao argumento em questão, estas são a confirmação de que o processo de evolução interior teve sucesso. **Sinto muito, Me perdoe, Obrigado, Te amo!**

CAPÍTULO 19: Resistência ao estado de conforto- *"Mudar é possível, você tem somente que decidir que tipo de pessoa quer ser! "* (Skipp Ross). Pode acontecer, quando se começa a praticar Ho-oponopono, o que acontece quando começamos a nos conscientizar da Lei da Atração, ou seja, que isto dê lugar à uma espécie de desintoxicação, que pode provocar, inicialmente, um certo desconforto, ou até mesmo pode-se notar que as coisas piorem. Este tipo de reação é conhecido como "resistência ao estado de

Conforto”, isto é, uma resistência instintiva à mudança, que pode se manifestar até mesmo como distúrbios psicossomáticos. Temos conhecimento de que no homem são inerentes seja o instinto de sobrevivência que o de conservação da espécie. Provavelmente é isso que acontece, mas nos esquecemos de citar outro instinto humano também muito forte, que é o de manter exatamente igual o próprio estado de conforto. A verdade é que todos nós temos um enorme medo de qualquer mudança: “ Não deixe o velho pelo novo”! *“As coisas mudam. Hoje de manhã a camisa estava limpa e passada; agora está suja e amarrotada. As bananas, que estavam verdes, amadureceram. E o café está esfriando na xícara. Nem ao menos eu mesmo sou aquele de antes: envelheci, perdi muitos fios de cabelo, mudei literalmente cada célula do meu corpo. E, apesar disso, existe um importante sentimento de que sou sempre eu, assim como é natural pensar que esta camisa seja a mesma que eu vesti hoje de manhã quando acordei, ou que estas bananas sejam as mesmas que ainda ontem estavam na loja...”* (Achille Varzi). Sabemos obviamente, que o fixar-se nos próprios hábitos é um dos maiores obstáculos para qualquer melhora! Preferimos esconder-nos em nossa rotina cotidiana ao invés de satisfazer as nossas necessidades, quando percebemos que poderíamos sair

fora dos nossos trilhos. Por que a nossa principal necessidade é a de sentir-nos seguros e à vontade? O que existe de melhor do que aquilo que conhecemos já, mesmo que seja uma situação que não nos deixa ficar bem, ou que nos faz estar até mesmo muito mal? Percorrer uma estrada conhecida, que nós sabemos que não nos levará nunca onde queremos chegar, mas com a qual nos sentimos protegidos e evita que corramos riscos imprevistos, parece-nos às vezes a única alternativa sensata. A ausência de riscos nos dá tranquilidade, com o frequente risco que possa transformar-se em apatia. Este é, porém, um sentimento de segurança que freia qualquer ambição de melhora. Somente quando a cadeia dos hábitos adquiridos nos causa alguma dor é que nos sentimos estimulados à modificá-los. É triste perceber que para melhorar temos que chegar à níveis insuportáveis de dor e frustração. Triste e estúpido! Aliás já sabemos que se estivermos convencidos de que não temos condições para perseguir um objetivo, é absolutamente inútil tentar! A falência está garantida, reforçando assim a convicção de não ter meios para conseguir o que queremos. E é então à esse ponto que algo tem que acontecer, a vontade de conseguir de qualquer jeito faz com que encontremos dentro de nós aquela força que todos temos para reagir. **Sinto Muito, Me Perdoe,**

Obrigada, Te Amo. Parece fácil repetir este mantra, mas não o é. Temos medo. E o medo, como sempre, nos prejudica. *"A roda de nossa história desde o início gira ao redor de dois ases cruzados: o medo do novo e a coragem para explorá-lo. A propósito das famosas colunas de Hércules, Tucídides, o histórico da antiguidade, afirmava que além daquele limite os navios arriscavam "cair nas bordas do mundo" e, portanto, ninguém ousava arriscar-se nessa aventura. Cristóvão Colombo, no papel do arquétipo do herói, deixou de lado toda e qualquer protelação e partiu para a descoberta do Novo Mundo. Cada um de nós é chamado a ser o timoneiro que governa o veleiro da própria vida, num oceano de mudanças e de transformações. "* ("A Psicologia da mudança" de Stefano Greco). Muitas pessoas deram-nos o testemunho de que, no início da prática de Ho-oponopono aconteceu que tudo parecia piorar de repente ou desfazer-se ainda mais do que antes. Com certeza é a manifestação de uma limpeza interna, uma desintoxicação dos venenos cotidianos misturada àquele famoso terror de mudar por algo que não se conhece, portanto no início acontecem-nos coisas que ainda são negativas. Mas se continuarmos a fazer Ho-oponopono com constância, convicção e perseverança, os resultados não demorarão a chegar. Temos que fazer

um esforço para associar ao mantra sensações de Gratidão e Amor por nós mesmos, e o processo ficará muito mais poderoso. Não é fácil, é verdade! Portanto, se não se consegue, pode-se continuar a recitá-lo automaticamente, é igualmente eficaz. Veremos que, pouco a pouco, quase sem que percebamos, coisas aparentemente incríveis começarão a acontecer. Mas não devemos nos preocupar muito com este tipo de reação. Enquanto recitamos Ho-oponopono, é melhor que nos concentremos nas palavras e deixemos de lado outros pensamentos. Enquanto repetimos "Sinto Muito, Me Perdoe, Obrigada, Te Amo", podemos visualizar uma luz branca que nos limpa de todas as vibrações negativas, memórias, e bloqueios, tanto nossos quanto de quem faz parte da nossa vida, juntamente com a respiração, para nos conectarmos com o nosso Eu Superior. É importante que cada um de nós adapte o método à própria personalidade e àquilo que sente. Devemos aprender a deixar um pouco de tempo livre para nós mesmos, até mesmo por diversas vezes durante o dia, se for possível. Não temos necessidade de muito tempo, bastam poucos minutos de cada vez, mas é importante conseguir parar de pensar nos problemas cotidianos. Dedicar tempo a nós mesmos quer dizer amar-nos. Se amamos à nós mesmos, refletimos amor para os outros e é assim que

aquilo que desejamos chega até nós. Um egoísmo são é a mais alta forma de altruísmo! *"Portanto o guerreiro arrisca-se mais do que os outros. Procura incessantemente o Amor de alguém, mesmo que isso signifique ouvir frequentemente a palavra "Não", voltar para casa vencido, sentir-se rejeitado no corpo e na alma. Um guerreiro não se deixa amedrontar quando persegue aquilo de que tem necessidade…"* ("O manual do guerreiro da luz" de Paulo Coelho).

CAPÍTULO 20: Culpa e pecado - Como já sabemos, o intelecto não dispõe de recursos para resolver problemas. Ele pode somente enfrentá-los, mas não os resolver definitivamente. Enfrentar os problemas não significa resolvê-los, na maior parte das vezes significa desperdiçar preciosas energias, com o risco de alimentar mais ainda esses problemas. Fazendo Ho-oponopono você pede a Deus, à Divindade, que limpe e purifique a origem desses problemas, que provém das recordações, das memórias. Assim você neutraliza a energia que associa à determinadas pessoas, lugares ou coisas que provocam esses problemas. No processo de Ho-oponopono esta energia fica livre e transforma-se em pura luz através da intervenção da Divindade. E dentro de você, o espaço ocupado pelas memórias canceladas que foram desprendidas vai ser preenchido

pela pura luz da Divindade (Inspiração). Por essa razão dizemos que em Ho-oponopono não existe culpa, não existe o conceito de pecado, não é necessário reviver nenhum sofrimento, não importa saber o porquê do problema, nem a sua origem. O conceito de culpa e de pecado são convicções culturais ocidentais. Dentro de nossa condição humana estamos sempre oscilando entre o medo e a esperança. Algumas vezes acordamos cheios de energia positiva, enquanto que em outras ocasiões não temos nem ao menos o desejo de experimentar algo novo. Isso faz parte da lei do "ritmo". Portanto se você tiver a sensação de que o mundo está caindo em cima de você ou que está ficando louco, lembre-se da lei do ritmo, que significa que todo o Universo tem um ciclo, que o seu ritmo é um contínuo subir e descer. Isto significa que você não poderá estar sempre triste e melancólico, e permite que você entenda que aceitar os ritmos do seu Ser fará com que seja mais fácil aceitar a vida cotidiana. Se a dor é uma armadilha para a alma então isso quer dizer que a dor não é real. A dor não existe. A única coisa real é a nossa interpretação de tudo que acontece em nossas vidas. Eis porque uma mesma situação para muitos é motivo de tristeza, luto e choro, e para outros é motivo de festa. Por isso é importante que vocês se apoiem incondicionalmente, porque é este sentimento que

permite encontrar as palavras certas para continuar o trabalho interior. Quando você diz “Sinto Muito”, você aceita que alguma coisa, não importa que você saiba o quê, inseriu-se no seu sistema corpo/mente. Portanto, você é responsável pela manifestação do problema, mas não é culpado. Você quer o perdão interior por aquilo que provocou o problema à que você se refere, mas não porque você seja culpado. Dizendo “Perdoe-me” você não está pedindo a Deus que lhe perdoe, você está pedindo a Deus que lhe ajude a fazer com que você se perdoe, porque de qualquer maneira, você é o responsável. Não existe o Deus juiz do homem pecador, aliás, não existe o próprio homem pecador. E Deus como entidade externa não julga ninguém, porque estamos falando de um Deus que é interior, presente, que é a verdadeira essência de cada Homem. “Faça-se à imagem e semelhança de Deus”. “Obrigado” ou “Sou grato” são expressões de Gratidão, a sua Confiança no fato que tudo resolver-se-á do melhor modo possível, para todas as pessoas envolvidas num mesmo problema, e a sua declaração de Gratidão a você mesmo por tudo de bom que você fez até agora. Aliás por tudo aquilo que você fez até agora, porque até mesmo o que não parece bom, na realidade não é outra coisa senão uma oportunidade de crescimento e de ulterior limpeza. “Te amo” é uma

declaração de Amor a você mesmo, pelo Ser maravilhoso e poderoso que você é e que transmuda a energia bloqueada que é o problema, em energia fluida, que volta a unir-se ao Divino. Portanto, você está dizendo a você mesmo que não importa o quão terrível e abominável é o que você fez ou o quanto desprezível é o que você está pensando. Aquilo que aconteceu foi determinado por uma série de sincronias entre a sua vida e a de outras pessoas. As memórias que você compartilhava com os outros levaram você a fazer algumas escolhas e você não poderia ter feito nada de diferente do que fez, devido às premissas. As experiências que você viveu eram necessárias para levar você a ser aquilo que você é agora. Portanto, você é responsável por tudo, mas uma vez mais você não é culpado de nada. Então, “Eu Me Amo, Me Aprovo!” “Obrigado”. “Eu sou eu mesmo sem reservas”, “Eu posso perdoar”, “Sou inocente, mas responsável”. Não existe absolutamente o conceito de pecado e muito menos de punição e de julgamento. Deus não julga ninguém. O Amor puro não prevê julgamento. O Amor contempla somente Amor. A divina inteligência e o nosso Eu Superior (Deus) sendo Amor e tendo doado o livre arbítrio não pode ser um juiz, e isso não quer dizer que não seja onipotente, mas no sentido que a sua natureza de Amor puro não contempla um julgamento.

De resto, o conceito de pecado é uma criação cultural e ligada provavelmente à tradição judaico/cristã/muçulmana (ligada a Bíblia?) Deus nos Ama e nos acolhe nele. Sem julgamento e nem mesmo com tolerância. O Amor não concebe o julgamento porque se não existe julgamento não tem sentido que exista tolerância. Essa cultura da culpa e do pecado produziu a ideia de um Deus que julga e a ideia do juízo final Universal. E todo esse concatenar-se de concepções humanas aberrantes leva ao contínuo temor de sermos inadequados, errados, culpados, desde o momento que não escolhemos a coisa justa no momento justo. A coisa justa para quem? De acordo com qual critério? Em virtude de que verdade? Perdemos completamente de vista o fato que a coisa certa a fazer é aquela que estamos fazendo, pelo simples fato que não existe diferença entre "a coisa justa" e a "coisa errada". É sempre e tão somente uma questão de pontos de vista e de atitude mental. Confiando na técnica do Ho-oponopono seremos guiados pela Pura Luz e, portanto, conseguiremos fazer escolhas, não "justas ou erradas", "culpadas ou inocentes", mas sim as melhores escolhas para nós e para quem nos circunda. A dificuldade em entender essa coisa óbvia deve-se à dualidade na qual estamos imersos, à sociedade em que vivemos, impregnada de

separação. Estamos habituados a pensar que, se uma coisa é justa, o seu contrário não pode ser senão errado, e então julgamos o que é bom em oposição àquilo que julgamos ser o mal. Superar o juízo, superar a dualidade e a separação por meio da conscientização de ser parte da Unidade é o caminho para a felicidade, para a liberdade de ser sempre e de qualquer modo nós mesmos na nossa verdadeira essência, livres do nosso ego separado e individualista. Quanto mais nos sentirmos objeto do juízo dos outros, mais seremos levados a julgar! Quanto mais livres estivermos do condicionamento do julgamento, mais limpos ficaremos, mais nos realizaremos e nos enriqueceremos com diversidade do nosso próximo. E mais seremos respeitosos e gratos pela multiplicidade que nos circunda. A suspensão do julgamento é a via para a conscientização e para o nivelamento definitivo dos nossos três Seres. Sentindo-nos parte da Unidade, julgar será impensável e impossível, uma vez que, de qualquer modo, a responsabilidade de tudo é nossa. Portanto, julgar alguém significará somente julgar a parte do nosso interior que se reflete em alguém. Além do mais, estaremos conscientes da nossa perfeição e da dos outros que fazem parte de nós assim como nós fazemos parte da Unidade neste universo holográfico. Estamos

refletidos em tudo aquilo que nos circunda, tudo nos fala de como somos. O mundo externo nos fornece todas as informações sobre nós mesmos. E se nós somos 100% responsáveis pela nossa realidade e mesmo pela de quem nos atravessa o caminho, como podemos julgar os outros, sem que com isso estejamos julgando a nós mesmos? E que sentido tem isso, uma vez que somos a parte holográfica da Unidade perfeita. Deste ponto em diante tudo aquilo que acontece vai ser determinado pela Divindade, você pode ser inspirado a executar qualquer ação ou não. Se você continuar a ter dúvidas deve continuar com o processo de limpeza, quando estiver perfeitamente limpo receberá todas as respostas.

CAPÍTULO 21: O caminho mais fácil- (Mabel Katz "The Easiest Way") Vimos que Ho-oponopono é uma antiga técnica havaiana que permite "corrigir os erros" e oferece um modo, através do Amor, da Gratidão e do Perdão para anular a energia do pensamento doloroso e dos erros que provocam desequilíbrio e doença. Agora vamos entrar no mérito desta poderosa tecnologia procurando entendê-la a fundo e utilizá-la. Então, resumindo o quanto foi dito até agora, esta técnica prevê as seguintes condições: Aceitar 100% da responsabilidade de tudo que acontece. Não usar a

racionalidade. Estar disposto a “abandonar” as memórias. Tudo aquilo que nos acontece na vida ocorre porque nós o permitimos e até mesmo, em algum nível, queremos que assim seja, porque temos necessidade disso ou aquilo e, portanto, o criamos. Com Ho-oponopono podemos evitar certas dificuldades, ou se não as conseguimos evitar, podemos fazer com que sejam menos graves e até que se resolvam. Tudo isso sem ter que dedicar nem ao menos um pouco de energia para entender como, onde e porquê. A técnica de Ho-oponopono é uma espécie de pedido cuja resposta é automática. O importante é saber o que estamos fazendo e talvez mesmo para onde o estamos dirigindo. Mas também não é absolutamente necessário. Por meio desta técnica nós estamos corrigindo os erros que nós mesmos cometemos, talvez sem ter consciência deles... ou talvez sim! Não importa. Somos sempre nós que “ajeitamos as coisas”, utilizando a nossa Energia Divina, que corrige a nossa realidade com a nossa permissão. Sem expectativas, sem dar sugestões, somente com total confiança. O Eu Consciente percebe o problema, transmite a informação ao subconsciente, que passa para o Superconsciente, e corrige-o com o auxílio da Suprema Divina Inteligência com a qual está constantemente em contato. A correção tem lugar através da eliminação

das memórias presentes no arquivo do Subconsciente, responsáveis pela manifestação dos erros, devido à constante repetição das mesmas. A nossa parte racional não deve agir, intervir, sugerir. O Eu Consciente dá o estímulo, e depois fica observando, escutando, esperando eventuais instruções (Inspiração). Para que a técnica funcione temos que nos limpar e continuar bem centrados, até que para a nossa Criança Interior isto se transforme em uma atitude automática. Quando aplicamos Ho-oponopono para resolver um problema, o Subconsciente, que criou o problema, torna ao ponto zero no que diz respeito às crenças que geraram o "erro". Esta limpeza é maravilhosa porque não diz respeito somente às memórias que podemos alcançar conscientemente, mas trata-se de todo o arquivo do Subconsciente, ou seja, as crenças de toda uma vida, das vidas passadas e de todas as memórias ancestrais que caracterizam a parte submersa do iceberg e que, muito frequentemente, constituem as crenças limitantes mais radicadas e difíceis de individuar.

CAPÍTULO 22: Funcionamento "técnico"- O processo de Ho-oponopono compreende a plena participação de cada um dos quatro elementos da Identidade do Ser: a Divina Inteligência, o Eu Superior, o Ego e o Subconsciente, fazendo com que

trabalhem juntos como uma única entidade (Unidade), um time onipotente. Cada elemento temo seu papel específico e a sua função na resolução do problema das repetições das memórias no Subconsciente. O Eu Superior é uma entidade sem recordações, sem nenhum envolvimento com as memórias repetitivas do Subconsciente. Está constantemente em contato com a Divina Inteligência e é feito da mesma substância. Portanto, a Divina Inteligência age como o Eu Superior. O Ego, pelo seu lado, funciona ou com a Inspiração ou com a Intuição, que deriva das experiências e, portanto, das memórias. Somente uma delas, ou a Intuição ou a Inspiração, pode comandar o Subconsciente num determinado momento. A Alma da Identidade do Ser obedece somente a um patrão de cada vez, geralmente o espinho da memória, ao invés da rosa da Inspiração. O Vazio (o que fica depois que as memórias foram limpas) é o terreno comum, o nivelador da Identidade do Ser. São os alicerces indestrutíveis e eternos do inteiro Cosmo visível e invisível. As memórias recorrentes ocupam o Vazio da Identidade do Ser, impedindo a manifestação da Inspiração. Para remediar à esse deslocamento, para restabelecer o equilíbrio, as memórias devem ser transformadas no vazio através da transmutação da Inteligência Divina. O Ego inicia o processo de Ho-

oponopono para deixar livres as memórias ou então pode usá-las para formar os seus pensamentos e tomar suas próprias decisões (livre arbítrio). De qualquer maneira, é o ego que ativa o processo de resolução do problema com Ho-oponopono, invocando a Divina Inteligência para transmudar as memórias no vazio. Reconhece que existe o problema, e que o problema é causado pelas memórias que se repetem no Subconsciente. E admite ser 100% responsável por isso. A invocação empurra o Ego em direção ao Subconsciente. O fluxo da invocação, para baixo, no Subconsciente, dirige as memórias com calma em direção à transmutação. A. Invocação depois dirige-se para cima, na direção do Eu Superior, que controla o pedido, fazendo as necessárias modificações. Como o Eu Superior está sempre em sintonia com a Divina Inteligência, tem a capacidade de rever e fazer as modificações que forem mais apropriadas. A invocação, portanto, é enviada para a Divina Inteligência para uma revisão e considerações finais. Depois que o Pedido revisto foi expedido pelo Eu Superior, a Divina Inteligência envia a energia transmudada. Esta energia então flui do Eu Superior para o Ego, continuando para baixo, do Ego ao Subconsciente. A energia transmudada, antes de mais nada, neutraliza as relativas memórias, que são então

libertadas deixando um vazio. Este é o processo explicado em detalhes, somente para que se entenda o seu funcionamento, mas não é fundamental entendê-lo. A mudança pode ser obtida em três etapas: 1. Demonstrando Gratidão à nós mesmos por tudo de bom que existe em nossas vidas. Em cada terrível situação existe alguma coisa pela qual sermos gratos, nem que seja pela oportunidade de melhorar dada pela situação, e de qualquer maneira, podemos agradecer pelo nosso Poder Criativo. 2. Perdoando-nos por tudo de ruim que existe na nossa existência (perdoamo-nos por ter permitido que essas coisas se materializassem): perdoe-se e prometa que não acontecerá mais no futuro. Todo o bem e todo o mal, são uma criação sua e dependem da sua vontade. E você pode controlar tudo isso simplesmente exprimindo a sua gratidão e a sua capacidade de perdão. 3. E finalmente declare que você se ama por aquilo que você é, porque você é a pessoa que mais merece Amor nesse Universo. Muito importante é saber que vibração se está transmitindo quando se pronunciam essas palavras, para que se possa praticar Ho-oponopono de modo consciente: “Sinto muito”, porque você sente muito pelo problema que se manifestou ou que está se manifestando e que traz dificuldades, tristeza, ansiedade, angústia, desespero ou qualquer outra sensação desagradável.

“Desculpe-me” ou “Perdoe-me”, porque você quer perdoar a si mesmo por ter ferido alguém sem saber o que estava manifestando (ou mesmo sabendo é a mesma coisa). Você é responsável, mas não culpado (não nos cansamos de repetir!). “Te amo”, porque invocando o Amor você estará curando o seu mundo interior com o sentimento mais altruísta e total, mesmo que seja dirigido a você mesmo. “Obrigado”, porque reconhece que essa situação apareceu na sua realidade para que você tenha oportunidade de eliminar as memórias que trazem problemas. E lembre-se sempre que as palavras que você pronuncia e as atitudes que você pratica não acontecem com relação à outras pessoas, mas com relação àquela parte de você mesma refletida no outro. Esse processo permitirá que você ilumine as suas partes escuras, aumentando a sua energia e criando bases para a mudança. Porque Ho-oponopono em Havaiano significa “colocar as coisas no lugar certo” e nós podemos traduzi-lo como “Consertar o que foi quebrado”. **OBRIGADO! ME PERDOE! SINTO MUITO! TE AMO! SINTO MUITO! ME PERDOE! OBRIGADO! TE AMO!** “Sinto muito”, Desculpe-me” ou “Perdoe-me”, porque eu errei: eu não queria isso em minha vida, ou de qualquer maneira eu não quero mais isso e agora quero mudar tudo, mas “Obrigado” de qualquer modo,

porque cada aspecto da minha vida tem um sentido e o seu lado positivo; e finalmente “Te amo”, porque sou um Ser especial e maravilhoso, e tenho condições de ajeitar todas as coisas! Curar a nós mesmos e amar-nos é o modo melhor e mais simples para curar e amar o mundo inteiro. Arrependimento, Perdão, Amor, Gratidão: energias poderosíssimas dirigidas à nós mesmos, que podem modificar definitivamente o nosso mundo interior e, portanto, a realidade material que nos circunda. Seja sempre consciente desses sentimentos quando os experimentar, porque assim poderá direcionar a energia que provocam em direção aos seus objetivos. Esta técnica funciona sempre, quer acreditemos ou não. Podemos pronunciar a palavra “Obrigado” até mesmo entre dentes e com raiva. Funciona do mesmo jeito, porque elimina o processo da raiva e/ou do julgamento e faz com que deixemos, automaticamente, esse sentimento de lado. Mesmo que não consigamos entender naquele momento, teremos que aceitar o fato de que funciona de modo eficaz, uma vez que veremos dissolvido o problema objeto da aplicação em questão! Esta é a única coisa que temos que fazer. Não é importante repetir exatamente aquelas palavras, ou que estejam sempre juntas ou mesmo em uma determinada ordem. A coisa fundamental é utilizar Ho-oponopono de modo consciente. *“Eu*

repito frequentemente TE AMO, ao invés de todas as palavras, porque a sensação de Amor e de abertura que experimento é muito mais imediata e poderosa! ” (Cynzia Vecchi). Veremos como todos os princípios da filosofia Huna, da Lei da Atração, das Antigas tradições: Budismo (principalmente Budismo de Nicheren), Cristianismo (principalmente o evangelho de S. Tomé), etc, têm entre si um fio que os une e os liga à essa arrasadora tecnologia. Por incrível que pareça, com este método podemos consertar todas as coisas que não estão indo bem, para todos e para o mundo, porque tudo aquilo de que temos conhecimento, faz parte da nossa realidade e é responsabilidade nossa se se manifestaram; portanto, através da técnica de Ho-oponopono temos condição de modificá-las. Por exemplo: se uma pessoa quer e precisa (mesmo que seja somente uma necessidade psicológica) emagrecer, apesar de ter força de vontade e até o consiga, sente-se continuamente aflita, em uma contínua tensão, com medo de engordar. Mesmo que consiga realmente perder peso, não podemos definir como sereno o seu estado psicológico. A mesma coisa acontece com quem quer deixar de fumar ou acabar com qualquer outro tipo de vício ou atitude negativa. Limpando os sentimentos de ânsia, de necessidade, de falta, de tensão, de desadaptação, etc., fazemos com

que o programa interno seja arquivado na Mente Inconsciente e, como responsável pelo peso em excesso ou pela dependência do cigarro, seja eliminado. Mas para obter resultados não precisamos limpar visualizando o resultado de perder peso ou parar de fumar ou qualquer outra coisa. Precisamos simplesmente pedir à Divindade que limpe o sentimento incômodo com relação àquela condição ou àquele hábito. Então, a única coisa que temos a fazer é: individuar o problema e precisamos confiar, dando ao Divino plenos poderes para agir. O segredo é repetir continuamente: **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO.** Temos que tomar posse de nossas vidas e consertar o que for necessário! Um Mantra poderoso para endireitar tudo aquilo que não está funcionando bem: relacionamentos, situações, acontecimentos… **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO! ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO!** Não existe nenhuma regra com relação à ordem das frases. Use a sequência que preferir, seja ela qual for, o importante é que esteja em sintonia com você e com o momento que está vivendo. Pode usar uma ou duas ou todas as quatro palavras, mas

geralmente um único “te amo” resolve as situações. Uma frase muito útil é: *“Crenças, eu amo vocês! Sou grato pela oportunidade de livrar-me da energia negativa! ”* Repita essa frase por algum tempo, e você vai ver que notará muitas mudanças. Ao repetir essas frases, não é necessário sentir algo especial, ou experimentar certas emoções, imaginar algo ou qualquer outra coisa que complique o processo. Não é necessário meditar para cancelar memórias. Se você gostar de meditar, pode fazê-lo, incluindo Ho-oponopono, mas não é uma coisa necessária. Entrar em relaxamento mental não é uma regra, já que as frases podem ser pronunciadas em voz alta, aproveitando o grande efeito que a palavra expressa pode ter; mas essas frases podem ser também somente pensadas, pois com o seu pensamento você cria a realidade. E podem ser também simplesmente percebidas, (e nesse caso o controle torna-se mais difícil) porque quando você tem uma sensação, quando sente algo, emite uma vibração, uma certa emoção, um sentimento, que é a matéria prima da manifestação física daquilo que você deseja. Portanto, exprima-se conscientemente, acordado ou repousando, como achar melhor, e seja como for, você estará limpando cada pensamento seu através do Ho-oponopono. Não é necessário nem mesmo visualizar o problema à que você se refere, porque desde o

momento em que você exprime a sua intenção de cancelar as memórias, já está dando início à um processo no qual o seu Ego não deve se intrometer. O Ego tem que ficar de fora e permitir que aconteça aquilo que a sua verdadeira essência, o seu Eu superior, precisa em sua vida. Em situações difíceis, onde você pode sentir-se abandonado, quando as suas emoções te levam a um desequilíbrio e os pensamentos fluem desordenadamente gerando sentimentos negativos, repita o que diz Morrnah, abraçando tudo e todos, em um verdadeiro bálsamo espiritual: "Divino Criador, Pai, Mãe, Filho, Todos em Um… Se eu, minha Família, meus Parentes ou Antepassados Te ofendemos, ou à Tua Família, os Teus Parentes ou Antepassados em pensamentos, palavras, fatos ou atos, desde o início de nossa criação até agora, Eu peço o Teu perdão… deixe que este perdão limpe, purifique, liberte, todas as memórias, os bloqueios, as energias negativas e as vibrações negativas e transmude estas energias indesejáveis em Pura Luz… E assim é". Quando estas palavras "mágicas" penetram profundamente no seu sistema celular pode acontecer que você suspire ou boceje. Estes são os sinais que indicam que todo o seu Ser recebeu o benefício da limpeza por meio das palavras de Ho-oponopono e que, portanto, a energia bloqueada começa a ser

expulsa das células que a contém. *“Seja a mudança que você quer ver no mundo”* (Gandhi). Limpar, limpar, limpar, limpar, limpar, limpar, limpar…

CAPÍTULO 23: Prática constante- O Dr. Len diz frequentemente “just do it” (faça-o!). O processo é tão simples quanto respirar. Quando respiro, expiro (limpo o corpo do ar “poluído”) e inspiro (enriqueço o organismo com ar fresco, rico de oxigênio, ar novo cheio de energia). Muito complicado, mas na realidade, fazer é muito simples! Nós o fazemos e nem percebemos. A respiração acontece sem a nossa intervenção, sem que escolhamos que ar devemos respirar, onde encontrar esse ar melhor, como fazer, como colocar em função os pulmões, etc. Tudo acontece automaticamente. Não tem perigo que alguém esqueça de respirar. Com Ho-oponopono deveria ser a mesma coisa. Repetir essas frases como um mantra, automaticamente e o processo de limpeza começa e acontece. A coisa mais importante para obter resultados em nossa vida é exatamente fazer essa “limpeza”, fazê-la constantemente, sempre, como se estivéssemos respirando. Vocês sabem o que acontece se se esquece de respirar? A mesma coisa vale para esse processo de limpeza. Temos que fazê-lo constantemente. Naturalmente somos humanos e

esquecemo-nos até mesmo das coisas ais importantes. Às vezes não podemos deixar de reagir. Mas é essencial praticar esse método mesmo quando parece que não está acontecendo nada, ou mesmo quando não temos nenhum problema. Porque a mente registra tudo e, quanto mais o fizermos, mais rapidamente fará parte dos nossos hábitos, ficando a cada dia mais fácil e automático praticá-lo. A mente consciente repete continuamente os nossos programas gravados, mesmo que não estejamos conscientes disso. É necessária prática, prática, prática! Treinamento!!! A vida inteira reagimos ao sofrimento. A reação ao sofrimento passou a fazer parte do nosso modo de ser de maneira tão arraigada que passou a ser automático. Estamos mais do que habituados à esse modo de viver. Quando iniciamos a limpar, pode parecer-nos difícil, mas se depois conseguirmos integrá-la em nossa vida cotidiana, exatamente como quando respiramos, Ho-oponopono será utilizado automaticamente, uma vez que começaremos não só a sentirmo-nos diferentes, como a ver os resultados. Iniciaremos a notar mudanças em nossas vidas. Começaremos aos poucos, a experimentar uma profunda Paz Interior. E não vamos mais querer parar. Cada pensamento que temos, faz parte do mecanismo que usa a mente para criar o mundo ilusório da “realidade”, com todos os seus

problemas, de modo que cada um dos nossos pensamentos é uma memória que temos que limpar ou cancelar. Para que isso seja feito, é suficiente pronunciar certas palavras que ativam o amor dentro de nós. Principalmente nos primeiros anos de vida (para não falar da bagagem ancestral acumulada em quem sabe quantas vidas terrenas e não terrenas) o nosso Subconsciente absorveu todas essas informações de maneira absolutamente passiva, sem julgamentos ou preconceitos que o ajudassem a distinguir o que devia ser arquivado e em que sentido. Não! O subconsciente é como um papel absorvente, absorve tudo aquilo que lhe é proposto, indistintamente, sem opor nenhuma resistência. O que foi experimentado, foi adquirido e arquivado! O subconsciente não possui um sistema racional de avaliação das experiências. A avaliação não depende de uma seleção qualitativa dos acontecimentos, mas funciona simplesmente de maneira quantitativa. Quanto mais uma determinada situação me induz à um certo tipo de reação e de emoções, mais eu reagirei daquela mesma maneira futuramente. Quanto mais frequentemente uma determinada experiência manifesta-se de um certo modo, mais a emoção que desencadeia é correta (lembre-se da importância do treinamento). Antes dos 10 anos cada indivíduo recolheu e guardou

informações no seu arquivo suficientes para administrar toda sua vida futura. Atenção: Suficientes, mas não necessariamente imutáveis. Enquanto algumas convicções não nos forem literalmente arrancadas, o nosso Subconsciente insistirá em considerá-las verdadeiras, sem nenhuma necessidade (ou oportunidade) de duvidar delas. Nós sabemos, porém, que o arquivo pode ser modificado. Vocês se lembram do método de avaliação quantitativo? É uma das chaves de acesso, portanto, recordem. Outro elemento fundamental no processo de reprogramação é que o subconsciente não distingue entre experiências reais e experiências imaginárias, mas baseia as suas avaliações simplesmente na experiência das emoções. Associa experiências a emoções e, ao nível de nossas crenças, uma emoção desencadeada por uma experiência acontecida no mundo material e uma emoção devida à imaginação de uma certa circunstância, têm o mesmo, idêntico valor e o mesmo peso no nosso arquivo-guia. Portanto, mais uma vez, a solução é muito simples, basta ter consciência disto. Para que as conclusões sejam bem explícitas, além de óbvias, se quisermos nos livrar das nossas crenças limitantes, temos somente que nos armar de paciência, tempo e boa vontade! O truque consiste em procurar experiências virtuais (imaginárias) suficientemente

emocionantes, da situação que queremos manifestar e da pessoa que queremos ser: visualizar é um ótimo sistema para treinar o Subconsciente para fazer “reabastecimento” de experiências (que, se forem feitas com participação, alegria e emoção, serão consideradas verdadeiras) e possa colocá-las no arquivo das vivências ampliando os parâmetros e dando sempre mais crédito ao positivo que escolhemos criar. Quando essas experiências mentais terão sido vividas em quantidade suficiente para contrabalançar o peso das nossas crenças limitantes, seremos seres novos, muito mais perto do protótipo do homem perfeito aos nossos olhos, aquele no qual queremos nos transformar. Se conseguirmos viver essas experiências imaginárias um número suficiente de vezes, libertaremos o nosso subconsciente de todos os empecilhos que fazem com que, atualmente, não consiga levantar voo. Simples, não? Sim, muito fácil… como sempre, é tudo questão de treinamento. O processo de Ho-oponopono contribui para fazer com que tudo fique mais imediato, quanto mais nos esforçarmos para eliminar as recordações que provocam danos, mais leve será o prato para contrabalançar com as experiências virtuais. A prática de Ho-oponopono é algo definitivo, não tem somente um efeito transitório, nem resolve as coisas somente

num momento especial ou numa ocasião especial, em que haja necessidade. É uma solução perfeita. As palavras-chave deveriam ser pronunciadas constantemente, para que o nosso subconsciente aprenda a fazê-lo instintivamente, de modo automático. A intenção de querer curar o seu espírito já é um motivo mais que suficiente para pronunciar as palavras-chave do fundo do seu coração: **SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, OBRIGADO** Precisamos ver Ho-oponopono como uma prática mental que elimina definitivamente os pensamentos negativos, um método que consegue reconhecer os pensamentos errados, a perdoar, e a integrá-los, até que os deixamos para sempre. Se nós continuarmos a ter momentos mais ou menos longos nos quais pensamos de modo descuidado, o que obteremos será um criar ulteriores memórias que mais tarde teremos que cancelar. Portanto, o truque é: **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO! ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO!** Constantemente, Sempre. Então, "tecnicamente", faça com que o mantra: **OBRIGADO! E PERDOE! SINTO MUITO! TE AMO!** Torne-se uma repetição contínua de sua mente.

Seja no caso em que você estiver focalizado em um problema, em algo que não esteja indo bem, ou no caso em que você queira evitar que qualquer coisa se torne um problema! **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO! ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO!** Se você repetir continuamente essas frases durante o seu dia, o mais frequentemente possível, mesmo que não seja em relação a nada de específico, vai obter o resultado de manter uma atitude vibrante de bem-estar e compreensão com relação a qualquer coisa que se manifeste na sua realidade. Antes de sair de casa peça a Deus que: "Limpe aquilo que pode estar causando em você qualquer conflito ou problema durante o trajeto de sua casa para o trabalho" (por exemplo). Durante o seu dia, para cada pequeno inconveniente que aconteça com você, peça ao seu Eu Superior que limpe as memórias que o estão gerando. O Ho-oponopono incessante, ou seja, o repetir mentalmente essas frases, antes e durante tudo aquilo que se faz, é um instrumento poderosíssimo. Deve ficar bem claro que você pode repetir as frases focalizando um problema ou não. O mais importante é que você o faça do fundo do seu coração e o maior número de

vezes durante o dia. Se você perceber que está pensando em outra coisa, ou percebe uma dificuldade qualquer, não discuta com você mesmo, mas comece a limpar. Você pode também concentrar-se em um específico problema, a qualquer momento em que você sentir essa necessidade. **ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO!** Estas palavras irão cancelar a causa, o núcleo da situação que está provocando aquele acontecimento do seu passado que você não se lembra, mas que está guardado no arquivo do seu Subconsciente.

CAPÍTULO 24: Gotas de orvalho- OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO! ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO! Por que têm que ser essas palavras? Por que não é importante nem mesmo a ordem na qual as dizemos? Por que "Gotas de Orvalho"? Não sabemos explicar, de maneira racional, porque essas palavras funcionam melhor do que outras. Foi sempre transmitido deste modo, e deste modo continua a funcionar. A intenção é limpar, cancelar, permitir que a energia flua. E a intenção é o que impulsiona todo o Ho-oponopono... e mais ainda! Não é necessário

individuar aquilo que se está cancelando, não precisamos saber, coloca-se em prática para que se possa experimentar o melhor, através da Inspiração e da ação do Eu Superior Divino. Existem muitas outras palavras que evocam bons sentimentos, até mesmo relacionadas à sentimentos de Amor, de Perdão e de Gratidão. Por que então essas funcionam melhor do que outras? O motivo é que os seres humanos têm imprimido no DNA uma série de palavras codificadas, de frases que têm sanado e purificado, tendo sido utilizadas nas diversas culturas durante todos os períodos da história. Estas palavras, que atualmente pronunciamos praticando Ho-oponopono, fazem parte desta herança "genética", daquele passado que agora, muito lentamente, começamos a recordar. "Gotas de Orvalho" é o que foi codificado para cancelar as memórias; o mesmo não acontece com outra linda frase qualquer. Utilizando "Gotas de Orvalho", influenciamos diretamente os nossos corpos sutis e, através dos vórtices de energia, unimos interiormente o nosso presente às mudanças que são parte de nossa realidade perfeita. Portanto, as palavras: me perdoe, sinto muito, obrigado, te amo, são tão poderosas a ponto de transformar o nosso mundo, simplesmente porque são palavras que cada um de nós já conhece. Agora estamos somente lembrando delas, fazendo com

que venham à tona.

CAPÍTULO 25: Ho-oponopono prático- Existem vários métodos para fazer limpeza interior, e o sistema de Ho-oponopono contém processos de limpeza que incluem alimentos, respiração e exercício. Gotas de orvalho. A coisa principal a ser feita é usar as frases: **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO! ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO! N**a ordem desejada; às vezes mesmo intencionalmente mudar os próprios hábitos pode dar um impulso que renove o interesse do Subconsciente, e obrigue-o a direcionar sua atenção. Podem ser pronunciadas em voz alta ou repetidas mentalmente, em silêncio. Para começar, aos novatos aconselhamos o seguinte exercício: Coloquem-se diante de um espelho e olhem-se enquanto repetem essas simples palavras, dirigidas a vocês mesmos: **Te amo, Sinto muito, Me perdoe, Obrigado.** Pode dar vontade de sorrir, pode parecer, inicialmente, estranho ou ridículo. Quanto mais resistência vocês encontrarem dentro de vocês, quanto mais essa técnica, uma vez que caírem as barreiras, será útil e eficaz. A respiração “Ha”. O

significado da palavra “Havaí” é “O sopro, água da Divindade”. O processo de respiração “Ha” é simples, e é um dos sistemas para cancelar as memórias. A operação consiste em: Sentado comodamente, com as plantas dos pés apoiadas no chão e as costas retas. Inspire lentamente sem mudar de posição contando até 7. Mantenha os pulmões vazios continuando a contar até 7. Expire contando de novo mentalmente até 7. Mantenha os pulmões vazios e conte até 7. Repita todo o processo por 7 ou 9 vezes. Pode unir o dedo indicador ao polegar, nas duas mãos, formando um círculo, e entrelaçá-los, como o símbolo do “infinito”. Mantenha essa posição durante o processo. Respire sem forçar, para não hiperventilar, o que pode provocar tonteiras e mal-estar. Durante todo o processo, pense nas frases: **“Perdoe-me, Sinto muito, Te amo, Obrigado”**. De acordo com o Dr. Hew Len, este processo pode eliminar até mesmo o estado de depressão. **Água solarizada azul.** Beber muita água é ótimo para resolver os problemas, principalmente se for água solarizada azul. Beber água Solarizada Azul é um atalho simples e eficaz para cancelar as memórias físicas e psíquicas e acelerar o processo de limpeza ativado com o mantra “sinto muito, me perdoe, obrigado, te amo”. São poucos os conselhos práticos para quem escolhe o caminho do Ho-oponopono, entre

estes, o mais fácil e imediato é o de utilizar a água solarizada azul. A água solarizada azul é água da torneira ou proveniente de alguma fonte natural. Não pode ser água engarrafada ou conservada, que é menos vital. A água que se obtém diretamente da torneira está em comunicação com o aqueduto, que por sua vez está em comunicação com todo o percurso 'no stop' até à sua origem. E está em comunicação com toda água existente no mundo por memória direta, esta água não foi transportada, confeccionada, emprisionada, e o fato que seja solarizada dá-lhe um equilíbrio energético e uma ação purificadora profunda sobre as toxinas físicas e psíquicas. Deve ficar exposta aos raios solares por ao menos uma hora, em garrafa de vidro azul de cor uniforme, muito bem limpa e com tampa que não seja metálica. Quanto mais tempo essa água ficar sob os efeitos dos raios de sol, maior será a sua potência. De qualquer modo, a garrafa ou jarra de água natural deve ser exposta ao sol por um período mínimo de uma hora durante o verão, e de ao menos quatro horas no inverno, e depois pode ser conservada por quatro ou cinco dias em lugar fresco e escuro. A solarização depende do fator temperatura, da posição geográfica e da hora do dia. Use a intuição para compreender de quanto tempo a água necessita ser solarizada para que seja eficaz e poder dar o máximo de sua energia, de

limpeza e de força. Philip M. Chancellor sugere: *"Coloquem um cubo de gelo dentro do copo de água a ser solarizada. Quando este estiver completamente dissolvido devido aos raios de sol, então a água terá sido energizada".* E notem que o azul tem, além disso, um poder antisséptico, impedindo, portanto, que a água "apodreça"; a água conservada em um recipiente de vidro desta cor, mantém as suas propriedades até mesmo por uma semana, seja em alta temperatura que baixa. A água deixada sob o sol em um recipiente de vidro pelo tempo necessário, adquire as propriedades eletromagnéticas da cor. É importante que a cor do recipiente seja pura, uniforme e isenta de frases publicitárias (pode-se escrever somente palavras de Amor ou o mantra). Se o tempo estiver nublado, pode-se obter o mesmo resultado com uma potente lâmpada tradicional. A água solarizada deve ser sempre bebida em pequenos goles, mas também é ótima para fazer chás ou lavar as verduras etc. O Dr. Len diz que a melhor coisa é usá-la cotidianamente concentrada ou seja, "pura" (não diluída), em boa quantidade. Se não for possível produzi-la em quantidade suficiente, pode-se também usar a água diluída como "ressonância", mas em geral, é melhor produzi-la como ensina o Dr.Len. Quanto mais fria estiver a água, maior será a sua capacidade de acumular. A água solarizada já era

utilizada na medicina desde o primeiro século A.C., e era usada no Egito com objetivos terapêuticos por volta de 4000 anos atrás. A água cromo-solarizada representa um dos sistemas melhores, mais rápidos e econômicos para introduzir a cor no organismo. Desde os tempos antigos, dos Egípcios aos Astecas e na medicina Chinesa, a cor tem sido usada, seja com objetivos terapêuticos que diagnósticos. Em tempos passados religião e medicina estavam bem coordenados na visão holística do universo, portanto, tratar uma doença era o mesmo que reequilibrar corpo, mente e espírito. Nós somos compostos de 70% de água, (um adulto cerca de 65%, um recém-nascido de 75% e na terceira idade chega-se à 50%. Abaixo deste limite mínimo, os processos vitais ficam paralisados). A água é o solvente (dilui qualquer alimento ou elemento com o qual entra em contato, tornando-o mais assimilável ou diminuindo a dureza ou as toxinas) e o veículo para transportar os princípios nutritivos para todas as células, importante para a termo regulação, contribui na digestão, transporta para fora do organismo as escórias e toxinas e, principalmente, nutre os tecidos agindo como sustentáculo para nossa estrutura mole. A água é absolutamente indispensável, fundamental para as nossas vidas, e não podemos a ela renunciar. Um conselho já bastante difundido e que

todos nós conhecemos, é de beber muita água de modo geral. Ainda melhor é beber muita água que seja água que tenha alguma coisa a mais. Em Ho-oponopono encontramos uma evolução da cromoterapia: essa água, tratada deste modo, transforma-se numa prática maravilhosa para eliminar memórias físicas e psíquicas, acelerando qualquer percurso de limpeza em direção ao Vazio, o ponto Zero Limits a partir do qual é possível criar milagres. Temos que conhecer os poderes da água Azul Solarizada: quando a beber, concentre-se no fato de que, entrando no nosso organismo a cada gole, descendo dentro do nosso corpo, vai curar e principalmente limpará o subconsciente das memórias negativas e tóxicas, responsáveis pelos percursos errados e consequentemente não felizes nem produtivos. Junto com o mantra "Sinto muito, Me Perdoe, Obrigado, Te amo" é um ato de limpeza total. O Dr. Masaru Emoto fez experiências com essa água: ele examinou e fotografou diversos tipos de água, como água de aquedutos provenientes de diversas cidades do mundo, e também de fontes, lagos, paludes, geleiras. Ele teve a ideia de expor a água às vibrações de músicas, de palavras (pronunciadas ou somente escritas nas garrafas que continham amostras de água) e até mesmo de pensamentos. Os resultados dessas experiências

mostram que os cristais de água solar mudam de estrutura de acordo com as mensagens que recebem. A água tratada com palavras “positivas” forma lindíssimos cristais, como os cristais de neve; a água tratada com palavras “negativas”, ao invés, reage, criando formas amorfas e privadas da harmonia geométrica. (um obrigada à Maria, que nos forneceu essas informações). Como acontece com as frases, a Água Azul Solarizada limpa as memórias da Mente Inconsciente. Qualquer uso que dela se faça, é benéfico e correto: para cozinhar, regar plantas, no radiador do carro, para fazer cubos de gelo, no ferro de passar roupa…. Muito importante é dela beber quando se usa o computador (protege, limpa, facilita o trabalho). Nós a bebemos frequentemente, em qualquer ocasião. Observe sua reação quando usar a Água Azul Solar. Para algumas pessoas o efeito é igual ao de um processo de desintoxicação psíquica e física muito acentuada. **Morangos e mirtilos:** Esses frutos cancelam as memórias. Podem ser consumados frescos ou secos, como geleia ou calda no sorvete (melhor se o sorvete for de baunilha)! **Coco:** Comer um pouco de manhã e de noite, e de qualquer modo frequentemente. A parte oleosa serve como conscientização e contato com a nossa parte divina. **Chocolate quente:** Este é um instrumento que pode ser tomado e o seu objetivo

é colocar a Divindade em “pool position”. Tomar chocolate quente cancela as recordações que temos tendência a colocar perante à Divindade. **Milho** Pipoca, salgadinhos de milho, farinha de milho, são instrumentos que provêm diretamente da antiga sabedoria. Pode-se comê-los ou somente pensar e falar neles. São instrumentos de limpeza geral. **Gengibre:** Este também é um dos instrumentos de limpeza e pode simplesmente ser consumido sob qualquer forma: em chá, cristalizado, cozinhado de vários modos. Outro alimento muito agradável e útil é o sorvete de baunilha. **Pôster Ho-oponopono:** Um instrumento muito interessante pode ser pôster. Pode encontrá-lo aqui: hooponoponoinsights.wordpress.com. Pendure o pôster na parede e no momento em que você olhar para ele, já estará fazendo uma limpeza interior. Se você estiver com algum problema, olhe a imagem e imediatamente verá que será neutralizado, cancelando as memórias, origem do problema. O pôster em si tem a energia do significado das frases, graças à atenção que foi focalizada nas mesmas, quando a imagem foi produzida. É um instrumento poderoso. Repita as frases, pelo tempo que você achar que deve, olhando o pôster. É muito bom saber que, quanto mais pessoas praticam Hooponopono com os postes, mais forte é o efeito reparador. Isto acontece porque a imagem

original é uma fonte de energia, uma antena transmissora, e está conectada com todas as cópias existentes. A sensação de bem-estar e de transformação é amplamente multiplicada, pela atenção e a apreciação de muitos. Isto pode acontecer à qualquer imagem que tenha uma intenção de Benção e de Paz, e toda vez que a soma das Intenções for uniforme e emotivamente nivelada com o Amor Puro e Incondicional. **O Lápis com a borracha atrás -** Outro instrumento muito útil é o lápis com a borracha atrás. Use a ponta com a borracha para bater nas coisas que você sente que têm uma carga negativa. Esta carga tem a ver com alguma memória presente em você, que está apresentando-se à sua atenção, para ser limpa. Este processo é muito positivo para as dívidas, para as taxas, contratos, multas, contas a pagar. Neste caso, não é recomendável tocar pessoas com a borracha. Você pode usar um caderno e escrever os problemas a serem tratados. Coloque a data na página, feche o caderno, e bata com a borracha na capa do caderno, pedindo à Divindade que neutralize em você as memórias que possam estar provocando os problemas aos quais você se refere nas páginas do caderno. Pense continuamente nas frases que conhece: **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO!**

ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO! Algumas pessoas preferem um envelope ao invés do caderno. Lembre-se sempre que você não está para obter resultados preestabelecidos. Não está agindo para ter dinheiro para pagar as suas contas, para obter aquele determinado emprego ou aquela promoção. Você não está limpando para obter que fulano peça que você o perdoe. Você está pedindo à Divindade que limpe as memórias que estão em você e que, neste momento, estão criando problemas em sua vida, ansiedades, conflitos, desconfiança, etc. Não importa que você saiba de onde vem o problema, de quem ou por quê. Com a prática de Ho-oponopono você vai ser testemunha de que Deus sabe muito melhor qual é a solução ideal para todos, mesmo que seja difícil para o intelecto, no início, aceitar essa ideia com confiança. **Relações Interpessoais** Relaxe e concentre-se na pessoa com a qual você tem um difícil relacionamento: imagine-a diante de si e tente visualizar todos os detalhes desta pessoa: o rosto, os cabelos, o olhar, as atitudes, o seu perfume, quanto mais detalhes você conseguir lembrar melhor é. De qualquer maneira, a coisa mais importante é estar consciente de quem é essa pessoa! Perdoe-se pelas dificuldades que encontram no relacionamento de

vocês e perdoe a outra pessoa também. Imagine que você a está abraçando! Imagine que a outra pessoa perdoa você também e vocês se abraçam novamente. Repita mentalmente: **ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO, TE AMO.** Por algumas vezes, até que você se sinta sereno. Faça este exercício por uns dez minutos, mantendo a concentração na pessoa em questão. A prova para que você entenda se o processo funcionou ou não, é a de focalizar-se novamente naquela pessoa com a qual você tem problemas. Se você conseguir pensar nela/nele sem experimentar sensações negativas, então Ho-oponopono fez o seu dever. Se, porém, os sentimentos negativos ainda estão presentes em você, repita novamente o processo. Faça-o com todos (amigos, parentes, conhecidos) aqueles com quem você acha que pode ter problemas. Pode também fazê-lo com pessoas com quem você tem um bom relacionamento, porque você vai melhorá-lo ainda mais. **Exercício semi-meditativo** Ho-oponopono, como já vimos bem, é um método de compensação que muda as velhas energias dando-lhes bases novas. Isto nos livra da opressão e dos velhos esquemas que não servem mais. Pode-se utilizar com referência à adultos, crianças, animais, objetos e lugares e até mesmo (incrível, mas é verdade) ao tempo. É bom utilizar frequentemente

este processo, com todos os relacionamentos, para mantê-los frescos, leves e sãos. Quando se cancela uma ligação com uma pessoa com a qual temos um relacionamento, podemos chegar a ter com essa pessoa um outro tipo de relação. Se vocês tiverem intenções positivas e emoções niveladas à intenção, através de Ho-oponopono será possível reformar a relação com bases mais sólidas. Ho-oponopono é uma visualização guiada, uma técnica de trabalho com a energia. Em seguida, um dos meios para ativar o processo: • Deite-se num lugar escuro, confortável, tranquilo, e feche os olhos. • Imagine que você está flutuando em cima da sua cabeça, com intenção de entrar em conexão com o seu Ser Superior. • Visualize debaixo de você a pessoa, animal, objeto, lugar ou tempo (que você não tem, ou que desperdiçou, que escorre muito rapidamente) que você deseja enfrentar. Mentalmente, imagine dizer tudo que for necessário para comunicar o seu estado emocional com relação à situação que você quer enfrentar. Diga tudo aquilo que você gostaria, principalmente, as coisas importantes que deveriam ter sido ditas e nunca o foram, e agradeça por todo o bem que você conseguiu na vida e por todas as oportunidades que as coisas que você vê como negativas te proporcionaram. • permita que o seu “antagonista” mental responda livremente. Coloque-se

na posição de quem ouve atentamente para captar o que for dito a você, escutando as palavras e vendo todas as imagens em sua mente. Mantenha este ping-pong, respondendo e ouvindo até que sentirá que tudo o que tinha que ser dito foi dito. Visualize e consinta que a luz cheia de Amor e a Cura entrem pela extremidade de sua cabeça e deixe que ela invada todo O seu corpo. Quando este estiver completamente cheio, quase derramando luz, deixe que esta luz escorra pelo seu coração até o seu “antagonista”. Imagine uma espada feita de luz, empunhe-a com a mão direita, e use-a para cortar todos os laços que ligam você ao “antagonista”. Envie a sua energia para o seu “antagonista”, deixe que ele seja envolvido por ela, e depois deixe que a energia volte para você. Dê, então, à luz, tempo de evaporar. Desligue-se do seu Ser Superior e entre novamente no seu corpo. Sinta a energia em seu ventre e deixe que ela retorne para a Terra. Use esta técnica para desligar-se de pessoas que você não precisa mais que fiquem relacionadas à você e também para refrescar e endireitar as atuais relações que não estão indo muito bem. Assim você vai reconquistar a energia que você investiu nas relações precedentes e que pode reutilizar de maneira mais construtiva. Faça este exercício com boa vontade, com gentileza, com bondade, disponibilidade, gratidão e

mandando bênçãos ao seu “antagonista”. Não assuma nenhuma carga negativa dos relacionamentos, mas substitua com tudo aquilo que tem e positivo e encorajador nos mesmos. www.HowellCanyonPress.com **Um copo d’água-** Encha um copo de vidro de qualquer cor com água da torneira até ¾, e deixe-o descoberto para que possa oxigenar-se bem. Necessário trocar a água do copo duas vezes por dia, uma de manhã e uma de noite. Visualize os seus problemas, os quais serão absorvidos pela água do copo e transmudados pela divindade livrando você deles definitivamente. Pode-se acrescentar um pouco de farinha branca na água, mas não é imprescindível. Lembre-se de trocar a água duas vezes por dia, do contrário os problemas transbordam. **Acenda o interruptor da luz-** Outro instrumento específico para remover os programas que se repetem na sua mente é repetir mentalmente ou em voz baixa “Acende o interruptor da Luz”, constantemente, o tempo todo. Com esta frase, você desliga metaforicamente os seus programas. Em primeiro lugar, vale a pena recordar que as pessoas, quase nunca, quando nos falam, o fazem para nos dizer aquilo que pensamos que queiram comunicar-nos. Se alguém nos conta o seu problema, quando o faz é somente para dar-nos a possibilidade de remover e

limpar o que temos em comum. Da próxima vez, antes de reagir, antes de dar conselhos ou de exprimir uma opinião, repita: “Acenda o interruptor da luz”. Nesse caso é muito provável que você dirá somente aquilo que a pessoa tinha necessidade de ouvir, e não aquilo que você achava que era necessário ser dito. Muitas vezes não terá necessidade de falar, de responder, ou de dizer algo específico. Seu interlocutor sentir-se-á melhor somente pelo fato que você o escutou, encontrando milagrosamente a si mesmo, e não se espante se o problema desaparecer. A Palavra “Luz” é a senha. Mesmo que alguns dos instrumentos apresentados possam parecer estranhos, e mesmo um pouco bobos, lembramos a você que é somente a nossa mente consciente (intelecto) que assim os julga. Mas se nos sentirmos assim, não os utilizemos, utilizando outros, ao invés, com os quais temos mais afinidade. De qualquer modo, todos esses instrumentos de limpeza chegaram até nós, porque inspirados à alguém que os praticou. Mesmo que Ho-oponopono e os seus instrumentos pareçam inexplicáveis à nossa mente racional, não significa que não funcionem. Estes são apenas alguns dos numerosos instrumentos de limpeza que foram reconhecidos como tais. Cada processo de cura começa sempre com: **Sinto muito, Me perdoe, Obrigado, Te amo,** na ordem desejada. Todos esses

instrumentos são somente ótimos pontos de partida, ou egrégios auxílios para se colocar em prática o processo. A ideia principal de todo o sistema Ho-oponopono é a de unir-se regularmente com a Divindade para que os nossos instrumentos de limpeza mais importantes sejamos nós mesmos. Os instrumentos aqui descritos chegaram até nós através da Inspiração de outras pessoas que praticaram Ho-oponopono, com a intenção (base de toda a cultura Huna) de ser uma ajuda prática e eficaz, sendo com certeza úteis, além de funcionar. O mais útil e eficaz de todo o processo é a nossa Intenção, e essa é a alavanca mais importante para nós e para as situações que encontramos para resolver. Alguns desses instrumentos de limpeza podem dar certamente resultados surpreendentes na direção de nossas vidas, mas lembremos sempre que o mantra "Perdoe-me, Sinto muito, Obrigado, Te amo" é o mais necessário e suficiente. **OBRIGADO, ME PERDOE, SINTO MUITO, TE AMO! SINTO MUITO, ME PERDOE, OBRIGADO, TE AMO! ME PERDOE, OBRIGADO, SINTO MUITO, TE AMO! TE AMO, ME PERDOE, SINTO MUITO, OBRIGADO!**

CAPÍTULO 26: Ho-oponopono Glossário-

Identidade do Ser: é composta por 4 elementos: A Divina Inteligência, a Mente Superconsciente, a Mente Consciente e a Mente Inconsciente. Os seus alicerces são: Vazio e Infinito. **Inteligência Divina:** é o primeiro dos 4 elementos que agem entre si no processo de Ho-oponopono. É o Infinito, a fonte (OMAKA). É o criador da Identidade Própria e das Inspirações. É aquele que transmuda as memórias em Vazio. **Eu Superior:** É o segundo dos 4 elementos que interagem no processo de Ho-oponopono. (AUMAKA) encontra-se em modo figurado imediatamente abaixo da Inteligência Divina. Vela sobre a Mente Consciente e sobre o Inconsciente. É aquele que age como supervisor e faz as mudanças mais apropriadas aos pedidos que derivam do Ho-oponopono à Divina Inteligência, aviadas pela Mente Consciente. Não sofre a influência das memórias presentes no arquivo da mente inconsciente, e sabe sempre o que é melhor para o Ser completo. Está unido ao Divino Criador formando uma unidade, e por isso está sempre em contato com a Inteligência Divina. Foi também definido "Espírito" (Espírito Santo no cristianismo). **Ego:** É o terceiro dos 4 elementos que interagem no processo de Ho-oponopono. É também conhecido como a parte mental do ser. (HUANE). É a sede da racionalidade, vive exclusivamente no

presente e é aquele que toma decisões. Pode permitir que as memórias se repitam e, portanto, definir as experiências da vida; ou pode decidir pelo início do cancelamento das memórias através do Ho-oponopono e bloquear a contínua repetição. Tem possibilidade de pedir ajuda e conselho à Divina Inteligência. **Subconsciente:** É o quarto dos 4 elementos que interagem no processo de Ho-oponopono. É também conhecido como a "Criança Interior" (Unihipili). É o depósito de todas as memórias acumuladas desde o início da criação, isto é, desde o início da experiência do Ser. É o lugar onde as experiências são vividas como memórias ou então como Inspirações. Reagindo às memórias o corpo e o mundo manifestam-se. **Vazio:** é o alicerce, a base da Identidade do Ser e do Cosmo. As Inspirações que vêm da Divina Inteligência encontram um lugar no Subconsciente somente se houver o Vazio para recebê-las. Com a repetição das memórias no interior da Mente Inconsciente, o Vazio muda de lugar, mas não fica destruído, pois as memórias servem somente como obstáculo na influência das Inspirações que provêm da Divina Inteligência. **Zero:** é o estado do Ser no qual não se tem mais nenhum desejo, não existe a necessidade de saber como nem porquê. É o estado de perfeito bem-estar. **Infinito:** É a Divina Inteligência. Como frágeis

rosas, as Inspirações fluem do Infinito para o Vazio da Identidade Própria, que pode facilmente ser afastado do seu lugar por causa da constante repetição das memórias. **Inspiração:** é uma criação do Infinito, da Divina Inteligência. Manifesta-se no interior do vazio da Mente Inconsciente. A Inspiração é percebida pelo Ser como um novo acontecimento. É a única e verdadeira voz, é uma mensagem do Divino e é entregue ao ser humano através do inconsciente. **Memória:** é a gravação, feita pela Mente Inconsciente, das experiências passadas. Quando é ativada, repete continuamente as sensações das experiências passadas. É a informação, o conhecimento, o pensamento, feito no passado pelo Ego, e não pelo Eu Superior, passada de pai para filho através das vidas passadas, e é uma espécie de "vírus", que se agarra ao ser humano e preenche a mente e a consciência com o caos. **Problema:** É o efeito da contínua repetição de uma experiência do passado no interior da Mente Inconsciente. **Experiência:** É o efeito da repetição das memórias ou das Inspirações no interior da Mente Inconsciente. Compreende, portanto, também os problemas. **Sistema Operativo:** É aquele que coloca a Identidade Própria em contato com o vazio, com a Inspiração e com a Memória; digamos que é o técnico. **Arrependimento:** É o começo do processo Ho-

oponopono, iniciado pela Mente Consciente como um pedido enviado à Divina Inteligência, para transmudar as memórias em Vazio. Através do arrependimento a Mente Consciente reconhece a responsabilidade de suas memórias na manifestação dos problemas. **Perdão:** Junto com o arrependimento, é um pedido da Mente Consciente ao Divino Criador, para transformar as memórias em Vazio no arquivo da Mente Inconsciente. **Transmutação:** A Divina Inteligência usa a transmutação para neutralizar e dissolver as memórias. Somente a Divina Inteligência pode utilizá-la. **Riqueza:** É a Identidade do Ser. **Pobreza:** É a repetição das memórias. Muda de lugar a Identidade Própria, impedindo a chegada das Inspirações da Divina Inteligência na Mente Inconsciente. **Sabedoria:** São pensamentos que estão além daqueles importantes para o ego dos homens. Os pensamentos que superam as informações, os dados, os conhecimentos, a instrução. Extraído livremente do texto do Dr Ihaleakala Hew Len, "Quem é o responsável".

CAPÍTULO 27: O espírito de Aloha- O espírito de Aloha é um apêndice indispensável do processo de Ho-oponopono. É um instrumento prático para se utilizar de maneira consciente a Lei da Atração. O espírito de

Aloha pode, de uma certa forma, ser considerado a peça que faltava para completar o quebra-cabeças. Da mesma forma que Ho-oponopono, é uma tecnologia muito simples e, se for aplicada diariamente, funciona também para a Lei da Atração. Integrando-a, ajuda a resolver muitas situações interiores que estejam bloqueadas e faz com que fiquemos cada vez mais fortes e seguros. Podemos identificar o espírito de Aloha com a predisposição para essa recepção amigável com a qual os Havaianos recebem o próximo, atitude pela qual são famosas essas ilhas. Na língua havaiana a palavra "Aloha" significa muito mais que um simples "olá" ou "au revoir" ou "hi". O seu significado profundo contempla a alegria de compartilhar a energia vital no presente (aqui e agora). "Aloha" significa, literalmente: estar em presença (Alo), de algo Divino (Ha). Ou seja, quando dizemos Aloha a alguém, estamos reconhecendo que aquela pessoa é o Divino personificado. Portanto, no momento em que se compartilha essa energia (ha), entra-se em sintonia com o poder divino, que os havaianos chamam de Mana. O segredo que conduz à realização da verdadeira saúde, felicidade, prosperidade e sucesso, é usar com amor este impressionante poder. O "espírito de Aloha" é um instrumento poderosíssimo na resolução de qualquer

problema, e de atração de serenidade e prosperidade para a própria vida. Através do “espírito de Aloha” é possível alcançar qualquer objetivo e realizar qualquer sonho, até mesmo os mais ousados. Utilizar este poder com Amor é o caminho mais fácil para realizar todos os nossos desejos. Trata-se de uma técnica tão potente quanto simples (até mesmo simples demais, chegando ao ponto de parecer incrível de tão simples!) A única dificuldade (se é que ela existe) é a de aplicar o “espírito de Aloha” sempre, o mais frequentemente possível. E quanto mais o aplicarmos mais transformar-se-á em uma atitude mental nossa, instintiva, e cada vez mais vai abrir-nos estradas para que possamos alcançar as nossas aspirações. Podemos resumir o “espírito de Aloha” do seguinte modo: BENDIGA TODOS E TUDO QUANTO REPRESENTE AQUILO QUE VOCÊ QUER OBTER! E isto é tudo! Fácil demais? Sim, talvez seja fácil demais, mas é absolutamente verdade! Bendizer significa exatamente isso: “dizer bem”, isto é, apreciar mentalmente, mas da mesma forma e sobretudo, verbalmente. É o exato oposto de maldizer, ou seja, “falar mal”. Por que “dizer bem” daquilo que gostamos é uma técnica assim tão potente? Antes de mais nada, apreciar algo nos ajuda a focalizar aquilo que desejamos, ativando assim a nossa força criadora. Em

segundo lugar, falando bem de alguma coisa ou de alguém externamos a nossa energia criativa através das emoções que nos provocam, e as transformamos em palavras: e aqui já alcançamos um degrau a mais em direção à materialização. (Veja: a força das palavras) Finalmente, elogiar alguém ou alguma coisa que esteja do lado de fora de nós mesmos, faz com que o sentimento de temor ou de incredulidade não faça parte daquelas nossas emoções que estão ligadas à manifestação daquilo que desejamos (e desse modo vencemos o sabotador que está dentro de cada um de nós!) Deste modo, as bênçãos que distribuirmos ao nosso próximo serão úteis tanto àqueles a quem são dirigidas, quanto à nós mesmos. Além disso, devemos recordar que maldizer é exatamente o processo inverso. Portanto, julgar ou falar mal de quem quer que seja é uma atitude absolutamente ineficiente, para nós mesmos em primeiro lugar. A "maldição" (o juízo crítico negativo e improdutivo) tende a anular os efeitos da "benção". Então, em poucas palavras, quanto mais falarmos mal do nosso próximo, (ou de nós mesmos, atenção!), maior será o esforço que deveremos fazer para alcançar os resultados da "benção". Resumindo, a atitude vencedora é:

•Admirar ao invés de criticar. •Afirmar ao invés de temer ou duvidar. •Apreciar ao invés de culpar. •Confiar ao invés de se preocupar. •Aceitar ao invés de evitar. •Não julgar! Admirem e façam elogios a tudo aquilo que gostem e, ao invés de criticar o que não gostam, limitem-se a ignorá-lo! As pessoas que compartilham com os Havaianos esta predisposição de coração, conhecem bem a necessidade de bendizer. Bendizer os alimentos que comemos enviando Amor, bendizer a própria família, os próprios amigos e as pessoas de quem gostamos, mas igualmente o nosso planeta com a sua natureza, o seu mar e com todas as criaturas que nele habitam é importante, não só para quem recebe a benção, mas também e principalmente, para quem a envia. Simplesmente bendizer com Amor, pode promover uma melhora do ambiente e dos seres que nos circundam. Todavia, o poder de bendizer fica grandemente ampliado se escolhermos melhorar o nosso interior, consertando qualquer coisa que esteja refletida na realidade que nos circunda, em todas as dificuldades que se apresentam para nós e para os outros. Se partirmos da suposição que a Existência é um Dom da Divina Inteligência, com o objetivo de restabelecer a Verdadeira Essência do Homem na sua "Identidade do Ser", ou seja, na realização da Divindade que criou o Vazio e o Infinito, encarnada no

homem, o convite para que vivamos com a Intenção de trazer Luz para a nossa existência fica implícito. E bendizer é um caminho ulterior para alcançar o objetivo. Aloha!

CAPÍTULO 28: Quem somos- A formação deste trio (nós), Josaya, formado pelas iniciais de Giovanna (Jo), Sandro (Sa) e o final de Silvia (Ya), e transmudado em som musical. Nós três também passamos por uma experiência de atração recíproca decidida pelo Ho-oponopono. Clara e imediata. Foi um reconhecimento à primeira vista de uma sensação de positividade e união… foi pura energia! **Giovanna Garbuio (Jo)** …por 40 anos não consegui digerir a religião católica, tinha sempre alguma coisa que não me convencia! Até que comecei a seguir os conselhos de Buda: *"Não acredite em nada, não importa onde você leu ou quem disse, nem que tenha sido eu a dizer, a menos que seja compatível com as suas ideias e o seu bom senso"*. E então comecei a estudar algumas coisas… queria entender… e agora entendi… estou só continuando a me aprofundar! "A profecia Celestina" foi o meu livro inicial e depois vieram muitos mais. Os que marcaram o meu caminho de descobertas foram sem dúvida "A lei da Atração" de Esther e Jerry Hicks, os livros de Gregg Braden, o Evangelho visto por uma outra ótica e obviamente o Evangelho de S. Tomé. Cheguei a conhecer Ho-oponopono através do livro "A chave", de Joe Vitale, mas depois fui me aprofundando por meio de toneladas de material disponível em internet, cuja mínima parte, infelizmente, é em italiano. Outro

livro muito interessante, mas, a meu ver, com algumas lacunas, é o livro de Joe Vitale, Zero Limits. Pensamos que seria oportuno completar as partes que faltavam, quanto às explicações práticas e aprofundamento da técnica. Ho-oponopono faz parte da Verdade! É um instrumento grandioso, que nos foi entregue para que possamos realizar o nosso projeto de vida! Descobri qual é a nossa verdadeira essência, mas continuo a pensar que o humorismo e a ironia sejam os maiores dons que um homem possa ter! Eu sou feliz! Tenho tudo aquilo que poderia desejar, mas não coloco limites no que a divina providência pode fazer! Qualquer coisa pode ser melhorada! "Obrigada, é perfeito! Quero mais! " Sou uma arquiteta e estou muito satisfeita com isso. Gosto demais do meu trabalho… ainda tenho alguns probleminhas com os clientes que pretendem decidir de que modo querem a casa deles, mas estou trabalhando isso. Para passar o tempo sujo telas, e posso dizer que tive grandes satisfações com isso também. Parece que gostam do que faço!?!?! O que mais tenho para dizer?... Ah já ia me esquecendo, a existência de Papai Noel é uma certeza e o meu herói favorito ainda é e será sempre o Superpato!… e assim é! ;-) Jo. *"Procurar a felicidade fora de nós mesmos, é como tentar pegar no laço uma nuvem".* (Paramhansa Yogananda) O meu Blog

Giopop.blogspot.com **Sandro Flora (Sa)** Quem sou? É uma pergunta a que tento responder dia após dia. Posso me definir como uma pessoa à procura de possibilidades, amo a vida e os desafios comigo mesmo, colocando à prova as minhas potencialidades. Penso que se possa aprender com cada pequena experiência, para crescer e melhorar a qualidade do estilo de vida. Reconheço-me naquilo que dizem de mim: sei que sou positivo, tenaz, paciente e de caráter alegre, e amo a solidão, palavra que creio não exista, acho que seria melhor se dissesse meu individualismo, e amo demais a companhia dos meus amigos também. Sempre tive uma predisposição pela interiorização, quando era rapazinho já praticava yoga e meditação, explorando os caminhos interiores da minha alma e da minha psique. Ensinei meditação em um centro cultural de Brindisi durante alguns anos (Meditação Dinâmica, Kundalini, Vipassana, Zazen, Chakra Breath e AUM Meditation de Osho). Mais ou menos há uns 25 anos atrás fiquei literalmente maravilhado quando vi um livro de Osho "A bíblia de Rajneesh", exposto numa banca de jornais na estação central de Milano, e o comprei, sem saber do que se tratava realmente, poucos minutos antes de pegar o trem que me levaria a Bolzano, onde faria o serviço militar. Devorei-o em poucas horas e desde aquele momento

tomei conhecimento de que a vida valia a pena quando vivida plenamente, procurando ser o que se é, sempre, sem se comprometer. A percepção da vida pode ser muito superficial se a pessoa viver de maneira inconsciente, e essa foi uma das coisas que mais me ficou marcada. Por outro lado, a vida pode ser bem diferente, cheia de luz e alegria, se quisermos chegar ao profundo de nós mesmos, descobrindo muitas facetas que em geral ignoramos. Desde então leio livros sobre crescimento espiritual, e agradeço que pessoas como Osho, Anthony Robbins, Dale Carnegie, Napoleon Hill, Deepak Chopra existam ou tenham vivido. Eles contribuíram para que eu abrisse os olhos e pudesse viver de modo mais consciente e feliz. Pratiquei karatê durante 4 anos, Tai chi, Reiki, e trabalhei como animador e professor de Meditação, Técnicas de Comunicação não verbal e mímica. Desempenhei um trabalho de venda no campo editorial-discográfico como team-leader, dirigindo promoters, e sou apaixonado por leituras sobre motivação, crescimento espiritual e pessoal. Procuro colocar em prática aquilo que aprendo. Atualmente sou um internet markter. Sou autodidata e realizo as páginas web, os blogs, a mailist, a gráfica…administro alguns blogs sobre espiritualidade e técnicas de venda. Sinto-me como um eterno estudante, procurando

aprender o máximo possível e comunicar este conhecimento aos meus leitores, que considero como amigos e companheiros de viagem.

Bem-estar e felicidade para mim é melhorar o estilo de vida, trabalhando tanto o lado material como o espiritual.

Neste momento estou muito interessado em estudar o xamanismo, tendo como cúmplice Ho-oponopono e, junto com Sílvia Paola, frequentei:

12-13 de dezembro de 2009 Curso base de Poder e Cura Villabartolomea Centro Studi Sciamanici, conduzido por Nello Ceccon e Stefania Montagna.

Somos uma Unidade com o Todo…

Com afeto As ImieiBlogwww.TeStesso.com www.TecnichediVenditaeComunicazione.com

Silvia Paola Mussini (Ya)

Nascida em Gênova, onde morei durante pouco mais de 20 anos, transferindo-me então por Amor em Romagna, onde vivo até hoje. Viajei muitíssimo, seja fora, no mundo físico, que dentro de mim mesma, um Mundo, com certeza, ainda mais real. Levada por uma curiosidade e uma atenção, por nada indolores, a procurar os anéis de conjunção entre o “eu” e o “por quê” de estar aqui.

E então cursos, estudos, leituras várias, para suavizar e levigar e compreender, para ser capaz de alegrar-me e aceitar e render-me e viver e… Os meus cursos (em ordem espalhados) para adubar o meu terreno, (em meio a centenas de livros lidos, milhares de intuições, milhões de pensamentos, e perguntas e respostas e linhas de flutuação infindáveis – como milhões de outros seres humanos (e não) na mesma situação, à procura de um Centro de Gravidade permanente) e começar de novo a cada dia, sempre com maior Confiança e Amor e Alegria e Gratidão. Apesar de tudo, apesar de todos, apesar de mim mesma. -Tres seminários de Luise Hay na Itália, -Curso com duração de 3 anos de Morfopsicologia com Jean Spinetta, e as queridas professoras da Associazione Simpa di Milano, Lieta Vitali e Claudia Boeri, www.morfopsicologiaitalia.it -Escola de massagem chinesa e qi gong, Istituto de Medicina Cinese Matteo Ricci em Bologna, outros 3 anos. Vários cursos/seminários de massagem holística entre os quais: -Antistress, com Raffaele Morelli Californiana e nesse meio tempo: yoga, pilates*, rebirthing, tendas do suor, e qualquer outro caminho que levasse ao

conhecimento de mim mesma, e -SHY Spiritual Human Yoga Energia Universale, na escola do mestre Luong Minh Dang por muitos anos e muitos níveis. www.shyitalia.com Três seminários com Fabio Marchesi, engenheiro iluminado e repleto de engenho. Participação a seminários de qi gong e thai chi - Participação a seminários e diárias com coach e formadores PNL Há muito que sigo e amo o Theta Healing, que conduz meu corpo e minha alma em direção ao poder da cura (Love & Gratitude Gianni Giovanni Vota e Barbara Brognati) www.thetahealingitalia.net, de 12 a 13 de setembro 2009 Seminário de cura Ho-oponopono com Dr. e Mestre Ihaleakala Hew Len. Sinto muito > Me perdoe > Obrigado > Te amo www.ho-oponopono.info Villabartolomea Centro Studi Sciamanici, conduzido por Nello Ceccon e Stefania Montagna. Amo o mar, a Lua, a beleza sob qualquer forma, o céu estrelado, os papagaios, amo quando me surpreendo, o azul, o verde, o I Ching, hidratar minha mente e meu corpo.

Hoje, finalmente, posso dizer que fiz as Pazes comigo mesma e sou Feliz! Em frente! O meu principal trabalho foi (e continua a ser) a realização de ornamentos para a casa e para o corpo, somente peças únicas, com materiais mais ou menos naturais e montados por contraste para chegar à uma afinidade. Amor Gratidão e Alegria, Ya.*N.T. : Método Pilates é um sistema de exercícios físicos que promove o equilíbrio entre corpo e mente, desenvolvido por Joseph Pilates. Saudamos o Divino que existe em você! Josaya

www.ho-oponopono.info www.josaya.com este e-book foi produzido por: www.editoridigitali.com Tradução de Viviane de Oliveira Figueiredo Borrelli
ATENÇÃO: Todos os direitos são reservados. As técnicas deste livro são fruto de anos de estudo e especialização, portanto não se pode garantir o alcance dos mesmos resultados de crescimento pessoal ou profissional. O leitor assume plena responsabilidade pelas próprias escolhas, consciente dos riscos ligados a qualquer forma de exercício. O livro não substitui nenhum tipo de tratamento médico ou psicológico. Se houver qualquer suspeita ou conhecimento de um distúrbio físico ou psicológico, recomendamos um tratamento profissional apropriado.